

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pola makan adalah cara atau kebiasaan dalam mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan yang seimbang dan sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi tubuh. Hal ini mencakup memilih beragam jenis makanan, menghindari makanan berlebihan, dan memperhatikan porsi makan.

Pola makan yang baik juga harus disesuaikan dengan kebutuhan, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Pola makan pada anak usia dini sangat penting untuk diperhatikan karena pada usia 0-5 tahun pola makan berdampak pada proses perkembangan anak. Menurut Sulistyoningih (2011), pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Menurut Siswanti (2007), pola makan yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, konsumsi karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, konsumsi lemak maksimal seperempat dari kebutuhan energi, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, biasakan sarapan pagi (menjaga frekuensi makan), hindari minuman beralkohol, konsumsi makanan yang aman dan membaca label pada makanan yang dikemas. Menurut Santoso dan Ranti (2004), pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendataan setiap hari yang disebut *serve diet*.

Menurut Khumaidi (1994), pola makan adalah cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana individu hidup. Menurut Notoatmodjo (2007), pola adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Pola makan yang baik pada anak usia dini yaitu dengan

memperhatikan dan memastikan asupan gizi yang seimbang. Peran orangtua dalam memperhatikan dan membimbing anak dalam memilih makanan sehat dan memastikan anak hidup sehat.

Pola makan yang baik pada anak usia dini membantu pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta mengurangi resiko masalah kesehatan di masa yang akan datang. Pola makan juga bisa mempengaruhi konsentrasi anak, salah satunya yaitu konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk fokus dan memusatkan perhatian pada suatu objek atau pada materi pembelajaran yang sedang dipelajari atau dikerjakan. Menurut Muhammad Fahmi Hidayat dan Faridha Nurhayati (2021) mengemukakan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan dan berdampak positif terhadap konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan sebagai perilaku baik yang perlu dioptimalkan dapat berdampak pada kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif (perhatian dan konsentrasi), daya ingat, nilai akademis, fungsi psikososial, pemecahan masalah, kondisi perasaan, kinerja pendidikan bahkan kemampuan visual yang kompleks.

Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan diri yang dapat memfokuskan pikiran kepada suatu hal dalam menangkap pengetahuan yang dibutuhkan, sehingga terjadi peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya. Namun, ternyata masih banyak anak yang tidak sarapan dan orang tua tidak mementingkan sarapan pagi untuk anak. Menurut pendapat Sarni, tantiana dan Ahmad Khamid (2021) mengemukakan bahwa adanya peningkatan dari hasil kegiatan pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi telah berhasil dan berpengaruh positif.

Pendidikan anak usia dini adalah tahap penting dalam proses pembentukan perkembangan anak. Konsentrasi belajar yang baik merupakan elemen kunci dalam proses pembelajaran anak usia dini. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak usia dini menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan awal anak. Salah satu faktor yang mungkin memiliki dampak signifikan adalah pola makan dan kesehatan anak.

Pola makan anak usia dini dapat mempengaruhi asupan nutrisi dan energi yang diperlukan untuk mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif. Selain itu, kesehatan secara umum juga berperan penting dalam konsentrasi belajar anak. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak pola makan dan kesehatan anak usia dini dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

Pola makan berkaitan dengan sarapan pagi yang bermanfaat untuk menyediakan energi, jika anak sekolah tidak sarapan pagi akan mengalami penurunan kadar gula di dalam tubuh, maka dari itu kerja otak kekurangan energi sehingga dapat menyebabkan tidak konsentrasi. Sarapan diartikan sebagai kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Di Indonesia masih banyak anak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

Keadaan tubuh saat bangun tidur, perut fokusnya di sistem pencernaan dalam kondisi kosong dan harus diisi agar dapat mengerjakan berbagai aktivitas. Apabila kesediaan suplai energi optimal. Sarapan secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Ada 2 manfaat yang bisa diambil apabila siswa melakukan sarapan pagi yaitu meningkatkan kadar gula darah yang akhirnya meningkatkan konsentrasi belajar. Selain itu sarapan berfungsi proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Melalui pendekatan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti yang mendasari pentingnya peran pola makan dan kesehatan dalam pendidikan anak usia dini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini, dengan fokus pada aspek kesehatan dan gizi. Selain itu,

pola makan anak dan kesehatan gizi menjadi permasalahan karena perubahan gaya hidup modern, termasuk mengkonsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak sehat dan berpotensi menjadi terhambatnya pertumbuhan anak.

Hasil Penelitian yang relevan sesuai dengan penelitian ini oleh Hidayat dan Nurhayati (2021) Menyimpulkan, sarapan memiliki dampak positif pada berbagai aspek, termasuk kesehatan, perilaku, kemampuan kognitif, nilai akademis, dan kinerja pendidikan, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Sarapan dianggap sebagai perilaku baik yang dapat dioptimalkan untuk mendukung peningkatan fungsi psikososial, daya ingat, pemecahan masalah, kondisi perasaan, dan bahkan kemampuan visual yang kompleks. Konsentrasi belajar sendiri menciptakan keadaan di mana pikiran dapat fokus pada pemahaman pengetahuan, memungkinkan perkembangan yang lebih baik.

Penelitian selanjutnya yang relevan yaitu yang dilakukan oleh Riamah dan Dewi (2020) bahwa pada anak usia 3-5 tahun di Desa Sungai Jalau, terdapat keterkaitan antara pola makan dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang kurang baik lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan yang baik. Analisis status gizi pada anak-anak tersebut menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurus lebih dominan dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal. Ditemukan bahwa semakin baik pola makan, semakin baik pula status gizi balita, dan sebaliknya, semakin kurang pola makan, semakin kurang status gizi balita.

Jurnal terakhir ditulis oleh Leo dan Junaidi (2015) tentang hubungan antara sarapan pagi dan tingkat konsentrasi siswa di SD Al-Fathimiyyah Surabaya dapat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengambil judul hubungan pola makan terhadap konsentrasi belajar anak usia dini di TK Yos Sudarso Purwakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan studi korelasional. Pembaruan penelitian ini bisa dilihat dari jenjang sekolah yang diteliti, penelitian sebelumnya meneliti di jenjang sekolah menengah atas, sekolah

menengah pertama dan jenjang sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan di jenjang taman kanak-kanak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana komposisi makan anak usia 4-5 tahun di TK Yos Sudarso Purwakarta?
2. Bagaimana konsentrasi belajar Anak Usia 4-5 tahun di TK Yos Sudarso Purwakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara pola makan pagi (sarapan anak) dengan Konsentrasi Belajar Anak?

## **1.3 Tujuan**

1. Tujuan Umum  
Diketuinya pola makan terhadap konsentrasi belajar pada anak usia dini
2. Tujuan Khusus
  - a) Diketuinya pola makan pada anak usia dini
  - b) Diketuinya hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar anak

## **1.4 Manfaat**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Institusi  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara pola makan dan konsentrasi belajar.
2. Bagi Peneliti  
Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama Pendidikan.