

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok anak usia sekolah terdiri dari anak yang dalam rentang usia 6 sampai 12 tahun, dimana ketika mereka mulai menempuh pendidikan formal ditingkat sekolah dasar. Pada periode ini, perkembangan anak-anak berlangsung dengan pesat baik secara fisik, intelektual, sosial maupun emosional. Gangguan konsentrasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurang tidur, gangguan kesehatan, stress, status gizi kurang baik, serta kekurangan asupan cairan didalam tubuh (Arifa et al., 2024).

Kondisi gizi yang baik akan membantu memperkuat sistem kekebalan, sehingga membuat anak terhindar dari penyakit dan tidak akan mengganggu daya konsentrasi serta proses belajar. Masalah gizi anak usia sekolah dasar masih tergolong tinggi saat ini. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi menurut IMT/U pada anak umur 5 sampai 12 tahun menunjukkan adanya status gizi sangat kurang 38,8%, kurang 6,7%, normal 69,2%, gizi lebih 12,3% dan obesitas 7,9% (Kemeneks RI, 2018)

Merujuk pada penelitian yang berlangsung di SDN 472 Malewong, ditemukan keterkaitan yang kuat antara status gizi dan kemampuan konsentrasi belajar anak. Ini menunjukkan bahwa anak dengan status gizi yang baik memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang mengalami masalah gizi. Penelitian ini menunjukkan nilai value sebesar 0,024 ($p < 0,05$), berarti terdapat hubungan signifikan secara statistik antara status gizi dan konsentrasi belajar (Sumarni et al., 2023).

Penelitian di Indonesia menunjukkan rata-rata konsumsi air putih pada anak laki-laki dan perempuan berusia 10 hingga 17 tahun, laki-laki dengan asupan 1621mL/hari dan perempuan 1589mL/hari. Jika terjadi kekurangan asupan cairan dapat berdampak negatif terhadap bebgai aspek kesehatan, mulai dari menurunnya fungsi kognitif, berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, hingga gangguan fungsi ginjal (IDAI, 2016).

Hasil dari penelitian terdahulu tentang asupan cairan didapatkan hasil 47,6% anak masih berada dalam kategori kecukupan cairan yang kurang, dengan sekitar 64% mengalami status hidrasi yang kurang baik, serta 7% anak mengalami kekurangan cairan. Data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecukupan cairan pada anak dengan status hidrasi mereka ($p < 0,037$). Yang dimana jika anak mengalami kekurangan cairan dan mengalami status hidrasi itu akan menyebabkan gangguan pada kemampuan fisik, seperti kelelahan, serta gangguan pada fungsi mental, contohnya masalah pada memori jangka pendek (Siddiq et al., 2023).

Anak-anak sangat memerlukan asupan air yang cukup untuk mendukung aktivitas mereka, karena mereka sering sekali kurang menyadari pentingnya minum air yang cukup. Padahal, anak-anak termasuk kelompok yang sangat rentan mengalami dehidrasi, sama halnya dengan orang lanjut usia. Beberapa faktor membuat anak-anak lebih mudah kehilangan cairan, seperti luas permukaan tubuh yang lebih besar sehingga mereka lebih cepat berkeringat, serta cadangan air dalam tubuh yang lebih sedikit (Michels et al., 2017).

Data *National Health and Nutrition Examination Surveys* (NHANES) periode 2005–2010 menunjukkan anak-anak di Amerika Serikat mengonsumsi air dalam jumlah yang lebih rendah dibandingkan kebutuhan harian tubuh mereka. Asupan air putih rata-rata pada anak perempuan usia 9–13 tahun sebanyak 1,6 liter per hari, sedangkan anak laki-laki pada usia yang sama sebanyak 1,7 liter. Manusia membutuhkan air mineral 1,5 ltr/hr atau sama dengan 8-12 gelas per hari, cairan berfungsi dalam mendukung kinerja otak, seperti membantu meningkatkan konsentrasi, mempercepat proses berfikir, dan mengurangi risiko mudah lupa. Cairan membantu menjaga volume darah dan suplai oksigen ke otak, yang sangat penting agar sel-sel otak dapat bekerja secara optimal. Kurangnya konsumsi asupan cairan dapat menyebabkan anak rentan mengalami dehidrasi. Konsumsi cairan pada anak sebagian besar (79%) diperoleh dari minuman sisanya (21%) berasal dari asupan (Yunita & Nindya, 2017).

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran terhadap bahan yang dapat dipelajari, atau kemampuannya untuk memusatkan persoalan yang sedang dihadapi seseorang. Ada beberapa faktor yang menyebabkan konsentrasi

yaitu usia, fisik, pengalam, pengetahuan, dan salah satunya dehidrasi atau kekurangan asupan cairan (Lentini & Margawati, 2014).

Berdasarkan penelitian di SD Roswari 1 dapat disimpulkan bahwa, hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara kecukupan cairan tubuh dengan tingkat konsentrasi ($p < 0,005$) pada anak usia sekolah, dimana dehidrasi terjadi akibat kurangnya konsumsi air, terlepas dari kondisi lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa subjek yang tidak mengonsumsi air memiliki skor yang lebih rendah pada tes perhatian visual dan kecepatan persepsi menjelang siang hari, dibandingkan dengan mereka yang cukup minum. Hubungan negative ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dehidrasi, semakin menurun kemampuan konsentrasi seseorang (Sudrajat et al., 2019).

Berdasarkan penelitian di SD Sudimara Barat Tangerang dapat disimpulkan dari 10 orang subjek, sebanyak 2 orang yang memiliki asupan air putih yang cukup tergolong dalam kategori konsentrasi baik. 6 subjek lainnya termasuk dalam kategori kurang, meskipun salah satunya tercatat mengonsumsi air putih dalam jumlah cukup. Sementara itu, 2 subjek yang mengonsumsi air putih dalam jumlah kurang tergolong dalam kategori konsentrasi buruk (Kusumawardani & Larasati, 2020).

Sebelum dilaksanakannya penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan di SDN Muara Jaya 1, Kabupaten Lampung Barat. Sekolah ini merupakan sekolah dasar yang tergolong baru dan terletak di wilayah pedesaan, dengan fasilitas serta program pemantauan status gizi siswa yang masih terbatas. Belum tersedia rutin untuk memantau pertumbuhan fisik dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan manis dan minuman bersoda, selain itu terlihat bahwa sebagian besar siswa jarang mengonsumsi air putih selama berada di sekolah, banyak dari mereka tidak membawa botol minum sendiri dan lebih memilih membeli minuman manis dalam kemasan. Kebiasaan tersebut dapat berdampak pada status gizi, keseimbangan asupan cairan tubuh, dan kemampuan konsentrasi belajar anak. Sebab itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan status gizi, asupan cairan, dan tingkat konsentrasi belajar siswa, sebagai dasar perencanaan program kesehatan di tingkat sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan dibagian latar belakang “Bagaimana gambaran status gizi, asupan cairan dan konsentrasi belajar di SDN Muara Jaya 1?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh gambaran terkait status gizi, asupan cairan dan konsentrasi pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik anak usia sekolah di SDN Muara Jaya 1 tahun 2025.
- b. Diketahui gambaran status gizi pada anak usia sekolah di SDN Muara Jaya 1 tahun 2025.
- c. Diketahui gambaran kecukupan konsumsi cairan pada anak usia sekolah di SDN Muara Jaya 1 tahun 2025.
- d. Diketahui gambaran konsentrasi belajar anak usia sekolah di SDN Muara Jaya 1 tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat serta menjadi acuan dalam memperoleh informasi mengenai gambaran status gizi, kecukupan asupan cairan dan konsentrasi belajar Di SDN Muara Jaya 1 Lampung Barat.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan bagi anak usia sekolah, dan dapat memberi motivasi kepada anak-anak dan guru-guru dalam mengembangkan pentingnya status gizi, asupan cairan dan konsentrasi pada anak usia sekolah, serta sebagai bahan masukan untuk mengembangkan program kebijakan sekolah.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan tujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan cairan dan konsentrasi belajar anak usia sekolah. Penelitian ini dilakukan agar memahami hubungan antara status gizi, asupan cairan, serta konsentrasi belajar pada anak usia sekolah, guna mendukung perkembangan dan konsentrasi belajar mereka. Penelitian ini melibatkan anak usia sekolah dasar di SDN Muara Jaya1 Lampung Barat. Penelitian ini dilakukan pada 12 April 2025. Penelitian ini dilakukan di SDN Muara Jaya 1 lampung Barat. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh data mengenai status gizi, asupan cairan dan konsentrasi belajar anak usia sekolah.