

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Anak umur sekolah umumnya ada pada rentang umur 6 hingga 15 tahun, namun, *World Health Organization* (WHO) menekankan bahwasannya kategori usia anak sekolah yaitu sekitar 6 hingga 12 tahun. Pada tahap ini, anak-anak merasakan proses tumbuh kembang secara signifikan, khususnya dalam aspek sosial, kognitif, dan emosional (Yuni, 2024).

B. Karakteristik Usia Anak Sekolah Dasar

1. Anak umur sekolah dasar kelas atas (sekitar umur 10–12 tahun) memiliki sejumlah karakteristik perkembangan yang khas, antara lain:
 - a. Menunjukkan ketertarikan terhadap berbagai aktivitas dan situasi dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Memiliki pola pikir yang realistis, mereka mulai banyak bertanya, serta motivasi yang kuat untuk belajar.
 - c. Pada akhir fase ini, anak mulai menunjukkan minat khusus terhadap topik atau bidang tertentu.
 - d. Memasuki usia 11–12 tahun, anak cenderung lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas dan mulai berinisiatif untuk mengerjakannya tanpa bantuan.
 - e. Anak mulai memandang nilai akademik sebagai indikator utama pencapaian dalam lingkungan sekolah.
 - f. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk membentuk kelompok dengan teman sebaya sebagai sarana bermain dan bersosialisasi.
 - g. Dalam aktivitas bermain, anak tidak lagi sepenuhnya mengikuti aturan tradisional, melainkan mulai menciptakan dan menyesuaikan aturan permainan secara mandiri (Azizah, 2023).

C. Masalah Gizi Yang Sering Timbul Pada Kelompok Usia Anak Sekolah

1. Berat Badan Berlebih (Obesitas)

Apabila tidak ditangani secara tepat, kelebihan berat badan terutama yang telah berkembang menjadi obesitas kepada anak-anak bisa terbawa sampai masa remaja bahkan dewasa. Sama halnya dengan orang dewasa, obesitas kepada anak dipicu dari kesenjangan terkait asupan serta pengeluaran energi. Namun, berbeda dengan orang dewasa, penurunan berat badan secara langsung tidak dianjurkan pada anak-anak, karena hal tersebut berisiko mengurangi asupan zat gizi penting yang diperlukan dalam proses pertumbuhannya. Maka dari itu, pendekatan yang lebih disarankan adalah memperlambat atau menghentikan laju kenaikan berat badan hingga proporsinya kembali seimbang dengan tinggi badan. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengurangi asupan makanan berlebih serta meningkatkan aktivitas fisik.

Pada anak umur sekolah yang mengalami obesitas, strategi utama adalah menjaga berat badan sembari mendorong pertumbuhan tinggi badan. Rekomendasi asupan energi dalam program diet berkisar 1.200 kkal per hari, ataupun berkisar 60 kkal per kilogram berat badan per hari. Selain itu, anak didorong untuk terlibat dalam aktivitas fisik, baik secara individu maupun dalam kelompok, menghindari kebiasaan menonton televisi secara berlebihan, serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau rekreasi terorganisir guna meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Untuk mendukung penanganan obesitas pada anak, diperlukan upaya pendidikan gizi dan kesehatan yang terintegrasi sejak dini. Pendidikan ini penting agar anak-anak memahami pentingnya konsumsi gizi seimbang bagi kesehatan tubuh mereka. Pelaksanaan pendidikan tersebut dapat difasilitasi melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran, sehingga kesadaran akan pentingnya gizi dan kesehatan dapat ditanamkan sejak usia dini (Merryana., 2016).

2. Berat Badan Kurang

Berat badan yang kurang terhadap anak yang sedang berada dalam fase pertumbuhan ialah permasalahan yang penting, karena dapat mengindikasikan adanya pola makan yang tidak adekuat. Seperti halnya pada kasus kelebihan

berat badan, penanganan kondisi ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan faktor penyebab yang mendasari serta alternatif solusi yang memungkinkan untuk diterapkan secara efektif (Merryana, 2016).

D. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah

1. Protein

Protein sangat penting sebagai zat pembangun serta pengatur dalam tubuh. Setiap gram protein memperoleh 4 kilokalori (kkal) energi dan menjadi sumber asam amino yang terdapat unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), serta nitrogen (N), yang tidak ditemukan pada karbohidrat atau lemak. Protein berperan dalam regenerasi jaringan tubuh secara terus-menerus.

Dalam kondisi kekurangan energi akibat tidak mencukupinya asupan karbohidrat serta lemak, protein bisa dipakai menjadi sumber energi alternatif. Selain itu, protein juga berperan dalam mengatur berbagai proses metabolisme, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sifat amfoterik protein, yaitu kemampuannya bereaksi dengan asam dan basa, memungkinkan peranannya dalam menjaga keseimbangan asam-basa tubuh.

Protein yang dikonsumsi melalui bahan makanan akan dicerna dan diserap oleh usus dalam bentuk asam amino. Sumber protein dapat dibedakan menjadi 2, seperti protein hewani yang diperoleh pada bahan pangan misalnya susu, ikan, udang, daging, dan telur dan protein nabati dari tumbuhan misalnya kacang-kacangan.

2. Lemak

Lemak ialah salah satu sumber energi utama, di mana setiap gram lemak memproduksi sekitar 9 kilokalori (kkal). Selain sebagai sumber energi, lemak juga penting menjadi pelarut bagi vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, juga K. Kandungan lemak dalam bahan pangan bervariasi, tergantung pada jenis dan sumber bahan tersebut. Dalam konteks pangan, istilah lemak dan minyak dibedakan berdasarkan bentuk fisiknya pada suhu ruang: disebut minyak apabila berbentuk cair, dan lemak apabila berbentuk padat.

Lemak dan minyak sering ditambahkan dalam produk pangan tidak hanya untuk meningkatkan cita rasa gurih, tetapi juga untuk memperbaiki tekstur

serta sebagai penghantar panas selama proses pengolahan makanan. Sumber lemak dan minyak dapat berasal dari bahan hewani maupun nabati. Minyak nabati didapat melalui berbagai tanaman misalnya kelapa, kacang tanah, cokelat, jagung, kapas, serta bunga matahari. Sementara itu, lemak dan minyak hewani dapat berasal dari lemak sapi, lemak babi, minyak ikan cod, maupun minyak ikan paus.

3. Karbohidrat

Karbohidrat ialah indikator sumber penting terhadap tubuh, di mana setiap gram karbohidrat mendapatkan 4 kilokalori (kkal). Selain sebagai penyedia energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai sumber *dietary fiber* yang sangatlah berguna didalam menjaga kesehatan sistem pencernaan. Karbohidrat umumnya berasal dari bahan pangan nabati, baik berupa gula sederhana seperti heksosa dan pentosa, ataupun dalam bentuk senyawa dengan berat molekul tinggi misalnya pati, pektin, selulosa, juga lignin. Sumber karbohidrat yang umum dikonsumsi meliputi umbi-umbian dan sereal, yang sebagian besar mengandung karbohidrat dalam bentuk polisakarida. Jenis karbohidrat lain, seperti disakarida, terdapat dalam gula tebu yang banyak ditemukan pada batang tebu. Pada air susu, karbohidrat hadir dalam bentuk laktosa ataupun gula susu. Sementara itu, oligosakarida misalnya dekstrin ditemukan didalam produk seperti sirup pati, roti, serta bir (Rokman et.al.,2022).

E. Sarapan

1. Definisi sarapan

Sarapan ialah kegiatan konsumsi makanan serta minuman yang diterapkan didalam rentang waktu sejak bangun pagi hingga jam 09.00 pagi, dengan tujuan mencukupi kebutuhan gizi harian, ialah berkisar 15-30% pada total asupan nutrisi harian. Kegiatan ini sangat penting untuk mendukung pola hidup yang sehat, aktif, serta produktif. Namun, di Indonesia, masih terdapat individu yang kurang menerapkan sarapan secara rutin. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar pada anak sekolah, menurunnya kegiatan fisik, peningkatan risiko obesitas kepada remaja dan orang dewasa, serta kecenderungan untuk mengonsumsi makanan ringan

yang kurang sehat.

Sebaliknya, sarapan yang teratur dapat menyediakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam menunjang fungsi kognitif, aktivitas fisik, dan produktivitas setelah bangun tidur. Pada anak sekolah, sarapan yang memadai ternyata bisa mendorong kefokusannya serta daya tahan tubuh selama belajar. Sedangkan pada remaja serta orang dewasa, kebiasaan sarapan yang tepat berperan dalam pencegahan obesitas. Selain itu, kebiasaan sarapan juga dapat menanamkan kemandirian bangun pagi serta aktivitas pagi yang teratur, serta menangkalkan pola asupan berlebih saat waktu makan siang.

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan utama yang mendukung pola makan dengan gizi seimbang. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Pekan Sarapan Nasional (PESAN), yang dirayakan setiap tanggal 14–20 Februari, dijadikan sebagai pengingat dan pendorong masyarakat untuk rutin mengonsumsi sarapan sehat. Kebiasaan ini mencakup bangun pagi, menyiapkan, dan menikmati makanan serta minuman sebelum memulai aktivitas. Sarapan ideal sebaiknya terdiri dari karbohidrat, protein, sayur atau buah, serta minuman untuk memenuhi kebutuhan gizi (Anggraini et.al., 2023).

2. Jumlah sarapan

Sarapan ialah aktivitas kursial yang dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik di pagi hari, yang meliputi konsumsi makanan utama serta lauk-pauk atau makanan tambahan. Asupan kalori yang dianjurkan melalui sarapan berkisar antara 300 hingga 500 kilokalori untuk memenuhi kebutuhan energi awal hari. Secara umum, sarapan ataupun makan pagi merujuk pada konsumsi makanan yang dilakukan saat waktu pagi hari (Edy, 2015).

3. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Belum ada makanan apa pun yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh dalam mendorong pertumbuhan optimal serta pemeliharaan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Sebagai contohnya, nasi ialah sumber utama kalori, namun memiliki kandungan protein yang rendah serta vitamin dan mineral dalam jumlah terbatas. Di sisi lain, sayur juga buah biasanya tinggi akan vitamin, mineral, serta serat, namun memiliki kadar kalori serta protein yang

relatif sedikit. Sementara itu, ikan menjadi sumber utama protein, meskipun kontribusinya terhadap asupan kalori cukup rendah (Februhartanty et al., 2019).

4. Manfaat sarapan pagi

Sarapan berperan penting sebagai sumber energi serta zat gizi yang diperlukan untuk mendukung fungsi kognitif, proses pembelajaran, serta aktivitas fisik secara optimal setelah periode puasa selama tidur malam. Konsumsi sarapan membantu mengembalikan kadar glukosa darah ke skala normal sesudah 8 hingga 10 jam tidak makan. Namun, pada kenyataannya, masih ditemukan anak yang belum terbiasa diri untuk sarapan sebelum berangkat kesekolah. Kebiasaan tidak sarapan pagi tidak hanya berimplikasi pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga menyebabkan asupan zat gizi yang tidak mencukupi, sehingga berefek buruk terhadap kondisi gizi anak (Novianty et.al.,2018).

Berikut manfaat sarapan pagi ialah seperti:

- a. Penambahan energi agar bersemangat bersekolah
- b. Semangat meningkat serta tidak letih didalam pelajaran
- c. Kemampuan otak meningkat
- d. Mendorong pertumbuhan, kecerdasan juga kesehatan anak, kesehatan dan kecerdasan anak
- e. Menstabilkan emosi
- f. Menciptakan hasil pembelajaran yang maksimal

5. Efek tidak sarapan pagi

Penundaan waktu sarapan bisa membuat kurangnya asupan zat gizi pada pagi hari serta mendorong resiko malnutrisi. Juga, kebiasaan menunda sarapan seringkali berujung pada asupan makan berlebih pada waktu makan berikutnya, terutama saat makan malam, yang berpotensi membuat obesitas. Melewatkan sarapan pagi mengakibatkan defisit zat gizi yang sulit digantikan oleh asupan pada waktu makan lainnya. Untuk kanak-kanak, kebiasaan ini dipicu dari menurunnya selera makan di pagi hari, yang selanjutnya berdampak pada pola makan selanjutnya sehingga asupan energi harian berkurang. Ketidak seimbangan asupan gizi tersebut dapat memengaruhi proses pertumbuhan,

perkembangan, serta status gizi anak secara keseluruhan. Di samping itu, sarapan pagi memiliki manfaat signifikan pada orang dewasa dalam menjaga daya tahan fisik, serta pada anak sekolah dalam mendorong kemampuannya belajar. Anak yang melewatkan sarapan cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, rasa lelah, dan ngantuk, yang secara langsung dapat menurunkan prestasi belajar mereka (Novianty et.al.,2018).

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan

Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh:

a. Waktu

Waktu yang kurang akibat jarak rumah ke sekolah yang lumayan jauh, kebiasaan telat bangun pagi, keterbatasan waktu sehingga terdesak, serta kurangnya nafsu makan menjadi faktor utama yang membuat anak-anak sekolah kurang membiasakan diri untuk sarapan pagi.

b. Peran orang tua

Kontribusi orang tua sangat penting dalam mempersiapkan menu makanan bergizi yang bisa dikonsumsi anak sebelum pergi ke sekolah, sehingga orang tua dapat secara langsung menjaga asupan gizi yang diperoleh anak disaat sarapan. Namun, masih terdapat sebagian orang tua yang tidak menyediakan waktu untuk menyiapkan sarapan bagi anaknya, terutama disebabkan oleh kesibukan pekerjaan.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi dalam membiasakan diri untuk sarapan dari pada anak wanita. Hal ini yang menjelaskan bedanya perilaku sarapan berdasarkan jenis kelamin tersebut adalah keinginannya didalam mengontrol bobot badan mereka (Novianty et.al.,2018).

7. Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja (6 – 19 tahun)

a. Rutin makan 3 kali sehari

b. Konsumsi ikan serta protein yang lain

c. Banyak konsumsi sayuran juga buah

d. Membiasakan membawa perbekalan dan air

- e. Kurangi konsumsi makanan cepat saji
- f. Membiaskan sikata gigi
- g. Jauhkan merokok

Kelompok usia ini ialah fase peralihan mulai kanak-kanak sampai remaja muda hingga dewasa. Pesan gizi seimbang bagi kelompok ini menitik beratkan pada pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang memadai guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan secara menyeluruh. Anak-anak dan remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tiga kali sehari bersama keluarga, dengan perhatian khusus pada sarapan yang kaya akan zat gizi. Konsumsi makanan hendaknya beragam, meliputi sumber karbohidrat seperti nasi dan roti, protein dari ikan, telur, atau tempe, serta sayur juga buah-buahan. Membawa bekal makanan serta air mineral dari rumah merupakan langkah efektif untuk memastikan asupan gizi yang sehat dan terkendali.

Untuk menjaga kesehatan jangka panjang, sangat penting membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan camilan tinggi gula, garam, serta lemak. Selain itu, rutinitas aktivitas fisik yang teratur dan gaya hidup sehat, seperti menyikat gigi dua kali sehari dan menghindari kebiasaan merokok, turut berperan dalam mendukung kesehatan jangka panjang. Upaya ini dapat mencegah kegemukan, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular di masa mendatang (Rachmawati dkk.,2025).

8. Metode ingatan makanan (*Food Recall* 24 Jam)

Metode *Food Recall* 24 jam ialah teknik evaluasi asupan pangan melalui cara mewawancarai responden mengenai semua jenis juga total makanan minuman yang masuk dalam kurun waktu 24 jam belakangan. Responden diminta untuk menjelaskan secara rinci konsumsi mulai dari saat bangun tidur hingga waktu tidur lagi. Petugas pengumpul data wajib memahami dengan baik ukuran rumah tangga (URT) untuk makanan dan minuman, sehingga dapat mengkonversi berbagai bentuk ukuran seperti sendok, mangkok, potong, irisan, buah, ikatan, juga lainnya menjadi ukuran kuantitatif yang tepat, baik dalam satuan berat seperti gram maupun satuan volume seperti mililiter (Holil et al., 2019).

F. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi didefinisikan sebagai pemfokusan perhatian ataupun pikiran sesuatu suatu objek tertentu (KBBI). Dalam konteks yang sepadan, konsentrasi dapat dipahami sebagai keadaan keterpusatan atau keheningan mental individu terhadap suatu. Konsentrasi belajar merujuk pada pemusatan pikiran serta tindakan pada materi yang sedang dipelajari dengan cara mengabaikan segala hal yang tidak relevan dengan materi tersebut. Kondisi ini penting supaya murid bisa paham pelajaran yang disampaikan guru secara efektif, sehingga materi tidaklah diulang, dan kemampuan berpikir siswa dapat meningkat (Isawati, 2019).

Ada 7 alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas, ialah:

a. Rentang perhatiannya masih pendek

Anak-anak kelas 1 sekolah dasar biasanya mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi di kelas dikarenakan rentang perhatian mereka yang masih terbatas serta kebiasaan yang belum terbentuk untuk duduk tenang selama proses pembelajaran yang dipandu oleh guru..

b. Gaya belajar

Sistem pembelajaran di sekolah Indonesia yang menuntut siswa didalam memusatkan perhatian serta penyampaian materi oleh guru di depan kelas cenderung lebih sesuai bagi siswa dengan gaya belajar visual. Namun, pendekatan ini dapat menyebabkan kesulitan pemahaman dan penurunan konsentrasi belajar bagi siswa yang memiliki gaya belajar taktik dan kinestetik.

c. Pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak

Kesusahan dalam menyesuaikan diri dengan ritme dan kurikulum pembelajaran di kelas dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi anak. Sebaliknya, materi pelajaran yang mudah serta ritme pembelajaran yang lambat cenderung kurang menstimulasi, sehingga anak merasa bosan dan kurang termotivasi untuk memperhatikan pelajaran secara aktif.

d. Stres dan kecemasan

Kondisi pikiran yang terpecah serta kurang tenang akibat adanya permasalahan keluarga, kendala kesehatan, masalah sosial, ataupun perubahan signifikan dalam kehidupan dapat menyebabkan kesulitan anak dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar di sekolah.

e. Tidur tidak berkualitas

Perilaku kepada anak yang *moody*, hiperaktif, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar di kelas dapat dipengaruhi oleh durasi dan kualitas tidur yang tidak mencukupi. sejalan pada arannya *American Academy of Pediatrics*, anak usia di atas 6 tahun disarankan untuk mendapatkan waktu tidur antara 9 hingga 12 jam per hari guna mendukung kondisi mental yang lebih tenang, kemampuan fokus, serta konsentrasi yang optimal dalam proses pembelajaran.

f. Pola makan kurang sehat

Kekurangan gizi serta nutrisi yang diakibatkan oleh gaya makan yang kurang sehat tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan anak, tapi juga dapat mengganggu kemampuan fokus dalam proses belajar. Menurut sumber dari situs *Fast Forward*, kadar gula darah yang rendah dapat mempersingkat rentang perhatian, menurunkan energi, serta mengurangi fokus dan konsentrasi. Selain itu, anemia yang dipicu dari defisiensi zat besi dapat menyebabkan kelelahan yang cepat, sehingga anak kesulitan untuk menyimak pelajaran secara optimal.

g. Gangguan belajar

Salah satu faktor penyebab anak mengalami kesulitan fokus dikelas ialah adanya kendala belajar. Dan itu, kondisi seperti gangguan pemrosesan sensorik (*sensory processing disorder*), kendala pemrosesan auditori (*auditory processing disorder*), serta gangguan penglihatan dan pendengaran juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak (Isawati, 2019).

Kesulitan belajar dapat muncul akibat faktor internal ataupun eksternal yang menghalangi perkembangan prestasi murid. Didalam konteks ini, peran guru Bimbingan Konseling (BK) sangat berguna untuk mengidentifikasi, memahami, serta memberikan solusi guna mengatasi atau mencegah kesulitan belajar pada siswa. Kesulitan belajar sendiri

didefinisikan sebagai ketidakmampuan dalam memusatkan perhatian dan tindakan pada objek pembelajaran dengan efektif, sehingga siswa mampu menyaring dan mengabaikan gangguan yang tidak berhubungan dengan materi yang dipelajari. Dengan demikian, murid bisa memahami materi yang diajarkan secara optimal, sehingga harus perlu mengulang materi serta kemampuan kognitif siswa dapat meningkat (Isawati, 2019).

2. Faktor-faktor yang berpengaruh konsentrasi belajar

- a. Dorongan yang diperoleh
- b. Minat atau rasa ketertarikan terhadap sesuatu
- c. Kondisi tekanan yang berpotensi mengancam dirinya
- d. Aspek fisik, psikologis, emosional, serta pengalamannya
- e. Tingkat intelektual yang dimiliki
- f. Pengaruh lingkungan di sekitarnya
- g. Kurangnya minat dan semangat belajar
- h. Perasaan seperti cemas, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, atau dendam
- i. Lingkungan belajar yang berisik dan tidak teratur
- j. Kondisi kesehatan fisik
- k. Bersifat pasif dalam (Isawati, 2019).

3. Manfaat konsentrasi belajar

- a. Siswa dapat menguasai materi dengan lebih cepat dan efisien, yang menunjukkan bahwa konsentrasi adalah indikator siswa aktif dalam belajar.
- b. Meningkatkan antusiasme siswa dalam belajar, sehingga memudahkan guru dalam menyampaikan materi.
- c. Menjadikan suasana belajar lebih teratur dan kondusif.
- d. Memungkinkan siswa memperoleh pengalaman-pengalaman baru dalam pembelajaran.
- e. Menghasilkan perilaku positif pada siswa, seperti mengurangi kecenderungan untuk melamun (Isawati, 2019).

4. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

a. Kesiapan belajar

Kesiapan fisik dan mental merupakan kunci sebelum memulai proses belajar. Secara fisik, tubuh harus sehat, tercukupi nutrisinya, dan tidak lapar. Di sisi lain, mental juga perlu berada dalam kondisi stabil, tanpa beban konflik atau emosi seperti kecemasan, rasa kecewa, patah hati, iri, maupun dendam. Agar belajar dapat berjalan lancar dan fokus, persoalan-persoalan psikologis tersebut perlu ditangani terlebih dahulu.

b. Menanamkan minat

Untuk menumbuhkan minat serta dorongan belajar pada anak, penting untuk mengembangkan kemampuan imajinasi dalam berpikir. Proses ini dimulai dengan memahami beberapa hal mendasar, yaitu apa yang sedang dipelajari, tujuan dari mempelajari materi tersebut, relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari, serta metode atau strategi pembelajaran yang dapat digunakan. Pemahaman terhadap keempat aspek ini akan membantu anak belajar secara lebih terarah dan fokus. Selanjutnya, untuk membangkitkan aspek intelektual dan emosional dalam proses belajar, perlu ditanamkan kebiasaan berimajinasi. Artinya, anak didorong untuk mengeksplorasi dan membayangkan bentuk atau konsep dari materi yang dipelajari, yang akhirnya akan mengarahkan pada gaya belajar yang aktif, kreatif, serta bermakna.

c. Cara belajar yang baik

Agar konsentrasi belajar dapat tercapai secara optimal, diperlukan strategi belajar yang efektif. Strategi ini mencakup panduan untuk mengaktifkan proses berpikir, mempertajam fokus terhadap permasalahan, serta mengarahkan rasa ingin tahu siswa. Penting pula untuk menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas serta merancang langkah-langkah yang dapat menumbuhkan dan mempertahankan rasa ingin tahu anak hingga tuntas dalam memahami materi. Dengan demikian, proses belajar menjadi suatu kegiatan yang sistematis, di mana anak secara bertahap membentuk kerangka berpikir dan pola tindakan dalam upaya menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

d. Lingkungan belajar harus kondusif

Poses belajar yang efektif memerlukan lingkungan yang mendukung agar hasil belajar dapat dicapai dengan maksimal. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan tempat dan ruang belajar yang nyaman, tertata dengan baik, serta bersih. Selain aspek fisik, suasana psikologis yang mendukung juga menjadi faktor penting dalam menciptakan kenyamanan selama proses belajar berlangsung.

e. Belajar aktif

Apabila seorang anak mendapat kesusahan didalam berkonsentrasi atau mengerti materi belajar yang diajarkan, maka penting agar mendorong pengembangan pola belajar aktif. Pola belajar ini menekankan pentingnya partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, termasuk keberanian untuk mengemukakan ketidaktahuan kepada guru maupun teman sejawat. Rasa malu dan takut perlu dihilangkan, karena guru pada prinsipnya tidak akan memberikan hukuman terhadap siswa yang menunjukkan sikap proaktif dalam belajar. Dengan menerapkan pola belajar aktif, siswa akan lebih fokus pada materi yang dipelajari, sekaligus mencegah terjadinya proses duplikasi pikiran atau pengulangan tanpa pemahaman. Hal ini akan meningkatkan intensitas konsentrasi serta efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan (Isawati, 2019).

5. Pengukuran konsentrasi belajar

a. Pengertian *Grid Concentration Test*

Konsentrasi bisa diukur dengan suatu instrumen disebut *Grid Concentration Test* yang diadaptasi lewat metode yang dikembangkan oleh D.V. Harris dan B.L. Tes ini dirancang untuk melatih dan mengukur konsentrasi visual serta kemampuan fokus secara mendalam. Tes ini menuntut kemampuan pemusatan perhatian, pemindaian visual yang efisien, serta pemrosesan informasi secara cepat. Skor yang tinggi pada tes ini menunjukkan tingkat konsentrasi siswa yang lebih baik (Azizah, 2023).

Berikut merupakan contoh *Grid Concentration Test* dapat dilihat pada Gambar 1.

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	45	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Gambar 1.
Modifikasi *Grid Concentration Test*

1.) Langkah-langkah *Grid Concentration Test*

Cara melakukan *Grid Concentration Test* yaitu sebagai berikut:

- Tes dilakukan dengan memastikan bahwa responden dalam kondisi sehat.
- Responden diposisikan di kursi sesuai tempat yang telah ditentukan.
- Langkah awal adalah pengisian biodata pada kolom yang tersedia oleh responden.
- Responden diberikan waktu selama 1 menit (60 detik) untuk mengamati pola pada tes grid dan menghafalnya.
- Setelah itu, responden diberi kesempatan selama 1 menit (60 detik) untuk menyelesaikan tes grid dengan menyambungkan angka dari terkecil hingga terbesar menggunakan garis horizontal dan vertikal.

Contoh pengisian dapat dilihat pada gambar 2.

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 2.

Contoh Pengisian *Grid Concentration Test*

G. Definisi Status Gizi

Status gizi ialah menggambarkan keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dengan kebutuhan tubuh akan nutrisi untuk menjalankan proses metabolisme. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda, bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, tingkat aktivitas, dan kondisi fisiologis lainnya. Indikator status gizi berfungsi sebagai tanda yang mencerminkan kondisi gizi seseorang. Sebagai contoh, seseorang yang menderita anemia dapat dianggap mengalami kekurangan zat besi akibat asupan yang tidak memadai. Demikian pula, kondisi kegemukan mencerminkan kelebihan konsumsi energi, terutama dari lemak, yang melampaui kebutuhan metabolik tubuh (Holil et al., 2019).

1. Metode penilaian status gizi secara langsung

a. Penilaian Antropometri

Antropometri ialah cabang ilmu yang berkaitan pada pengevaluasian berbagai dimensi tubuh manusia, misalnya tinggi badan, berat badan, dan lingkar tubuh. Dalam konteks evaluasi status gizi, antropometri berfungsi sebagai alat untuk menilai ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh individu. Pengukuran ini berguna dalam mendeteksi berbagai kondisi gizi, termasuk malnutrisi (seperti gizi kurang atau gizi buruk), obesitas, serta gangguan kesehatan lain yang berhubungan dengan ketidak seimbangan gizi.

1) Berat Badan (BB)

- a) Pengertian: Berat badan adalah ukuran massa tubuh seseorang dan merupakan salah satu indikator paling umum dalam menilai status gizi.

- b) Penggunaan: Pengukuran berat badan digunakan untuk mengidentifikasi gizi kurang, gizi lebih, atau normal, tergantung pada perbandingan dengan standar referensi yang sesuai usia dan jenis kelamin.
- c) Cara pengukuran: Berat badan ditelaah lewat timbangan yang akurat serta standar.

2) Tinggi Badan (TB)

- a) Pengertian: Tinggi badan adalah ukuran panjang atau tinggi tubuh dari ujung kaki hingga ujung kepala, ini menunjukkan pertumbuhan linear seseorang.
- b) Penggunaan: Pengukuran tinggi badan penting untuk menilai status gizi jangka panjang, terutama untuk melihat pertumbuhan anak. Tinggi badan sering dikombinasikan dengan berat badan untuk menghitung indeks lain seperti BB/TB.
- c) Cara Pengukuran: Tinggi badan diukur dengan alat stadiometer atau pita pengukur untuk anak kecil (Djide et.al.,2025).

2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

a. Survei konsumsi makanan

Penilaian status gizi individu atau kelompok dilakukan melalui survei ini. Survei konsumsi makanan bertujuan memberikan gambaran tentang kebiasaan makan, tingkat kecukupan nutrisi, dan bahan makanan pada tingkat individu, rumah tangga, maupun kelompok, serta mengidentifikasi faktor yang memengaruhi pola tersebut. Data yang diperoleh dapat berupa data kualitatif, seperti frekuensi konsumsi makanan, riwayat pola makan, metode telepon, dan daftar makanan, atau data kuantitatif yang melibatkan metode recall 24 jam, estimasi porsi, penimbangan, akun makanan, inventaris makanan, serta pencatatan makanan.

b. Pengukuran faktor ekologi

Ada enam kelompok faktor ekologi yang terkait dengan malnutrisi, yakni kondisi infeksi, pola konsumsi makanan, aspek budaya, faktor sosial ekonomi, produksi pangan, serta kesehatan dan pendidikan.

c. Statistik vital

Dalam memperoleh gambaran mengenai kondisi gizi di suatu wilayah, analisis terhadap data statistik kesehatan dapat menjadi pendekatan yang efektif. Beberapa indikator yang relevan dalam hal ini mencakup angka morbiditas (kesakitan), angka mortalitas (kematian), cakupan layanan kesehatan. Analisis indikator-indikator tersebut memungkinkan penilaian menyeluruh terhadap situasi kesehatan dan gizi masyarakat secara tidak langsung (Ida Mardalena 2021).

3. Indikator Pertumbuhan Pada Anak

Menurut Standar Antropometri Anak dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, status gizi anak dinilai menggunakan empat indeks antropometri utama: BB/U, PB/U atau TB/U, BB/PB atau BB/TB, serta IMT/U. Masing-masing indeks memiliki kategori dan ambang batas tersendiri yang digunakan sebagai acuan dalam evaluasi status gizi anak (Menkes RI, 2020).

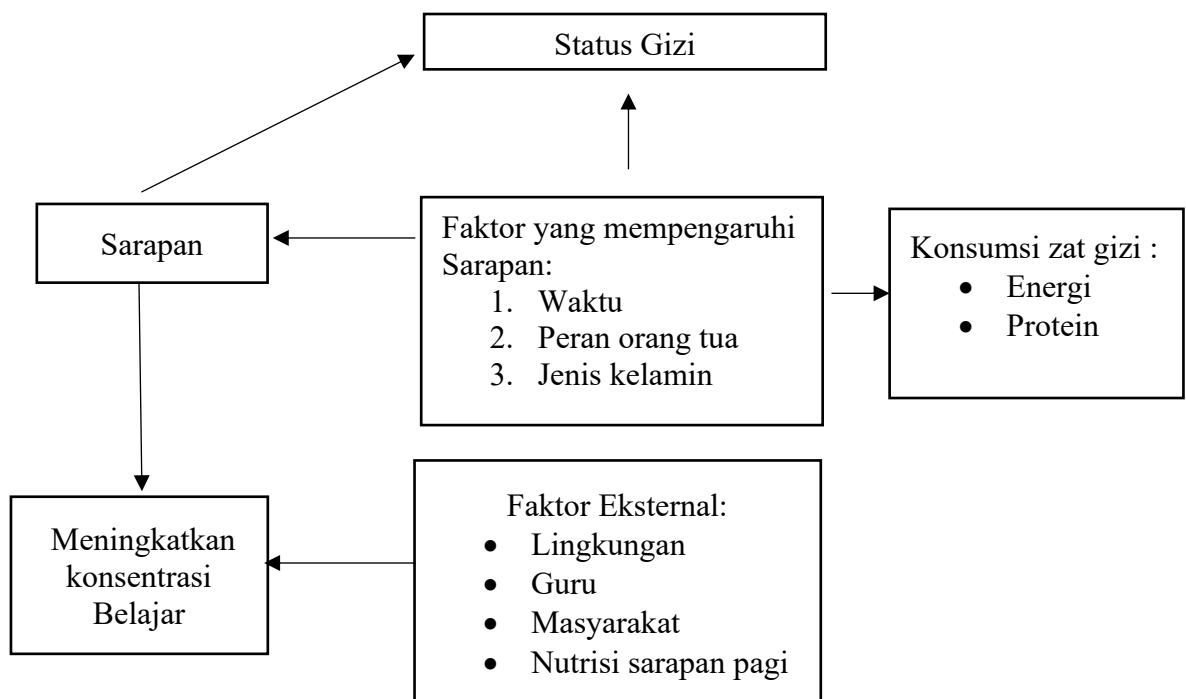
Tabel 1.
Klasifikasi Indeks IMT/U Pada Anak (5-18 tahun)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U anak usia 5-18 tahun)	Gizi Buruk (<i>Severely Thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	>+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	>+ 2 SD

Sumber : PMK No.2 Tahun 2020

H. Kerangka Teori

Usia sekolah mencakup anak-anak berusia antara 5 hingga 12 tahun. Pada rentang usia ini, gigi susu secara bertahap digantikan oleh gigi permanen. Anak-anak pada kelompok ini mulai menunjukkan preferensi makanan yang lebih spesifik sesuai selera mereka. Kebutuhan energi meningkat seiring dengan intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi, seperti olahraga, bermain, dan menolong orang tua. Kondisi gizi dalam masa ini khususnya difokuskan dalam mendukung pertumbuhan serta aktivitas fisik yang lebih intens. Menurut (Novianty dkk.,2018) ada dua faktor yang mempengaruhi sarapan yaitu pengetahuan ibu dan jenis kelamin.



Gambar 3.

Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Kerangka teori UNICEF 1998, M. Rahmah 2018 dan Nurmalasai 2020

I. Kerangka Konsep

Usia sekolah mencakup anak-anak berusia sekitar 5 sampai 12 tahun. Pada masa ini, gigi susu secara bertahap hendak berganti pada gigi permanen. Anak-anak didalam kelompok usia ini mulai menunjukkan kecenderungan aktif dalam memilih makanan sesuai selera mereka. Kebutuhan energi meningkat seiring dengan meningkatnya aktivitas fisik, seperti berolahraga, bermain, dan membantu orang tua. Kebutuhan gizi pada tahap ini sangatlah krusial didalam pendukungan proses pertumbuhan juga aktivitas fisik yang lebih intens. Berdasarkan kerangka teori yang telah dikaji, riset ini tujuannya ialah menggambarkan pola sarapan pagi, tingkat konsentrasi belajar, dan status gizi kepada murid Sekolah Dasar Yayasan Ismaria Al-Qur'aniyyah Rajabasa.



Gambar 4.
Kerangka Konsep
Gambaran Konsumsi Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar Dan Status Gizi Pada
Siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'aniyyah Rajabasa

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Konsumsi Sarapan Pagi	Asupan pada pagi hari pukul 06.00-10.00 sebelum melakukan aktifitas yang dilihat dari variasi dan kandungan gizi selama 2 hari.	Wawancara	Formulir <i>Food Recall</i>		
	a. Variasi Konsumsi Sarapan Pagi	Susunan makanan dalam bentuk menu konsumsi sarapan pagi selama 2 hari yang tidak berturut-turut merujuk pada prinsip yaitu mengkonsumsi makanan beragam yang terdiri dari Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.	Wawancara	Formulir <i>Food Recall</i>	i. = Tidak beragam jika, < 4 variasi bahan pangan (Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah) 2 = Beragam jika, variasi ≥ 4 bahan pangan (Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah) Kemenkes, (2014).	Ordinal
	b. Kandungan Gizi	Total energi dan protein yang berasal	Wawancara	Formulir <i>Food Recall</i>	1 = Kurang, jika asupan energi (kal) dan protein (g)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
		dari berbagai makanan yang dikonsumsi saat sarapan dibandingkan dengan kebutuhan harian sesuai gizi seimbang.			<20% 2 = Cukup, jika asupan energi (kal) dan protein (g) 20-25% 3 = Lebih, jika asupan energi (kal) dan protein (g) >25% Kemenkes, (2014).	
2.	Konsentrasi Belajar	Kekuatan pikiran daya ingat dan pemusatan siswa pada satu objek	Wawancara	<i>Grid concentration test</i> (D.V Harris dan B.L Harris, 1998)	1 = Baik, apabila siswa berhasil menemukan Angka berurutan 0-100, sebanyak >21 2 = Cukup, apabila siswa menemukan angka beurutan dari 0-100, sebanyak 11-20 3 = Kurang, apabila siswa menemukan angka berurutan dari 1-100, sebanyak 0-10 (Hendrata,2007)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
3.	Status Gizi	Keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme dan diukur dengan indeks IMT/U.	Antropometri	Stadiometer dan timbangan berat badan digital	1 = Gizi Buruk, jika <-3 SD 2 = Gizi kurang, jika -3 SD sd <-2 SD 3 = Gizi baik, jika -2 SD sd $+1$ SD 4 = Gizi lebih, jika $>+1$ SD sd $+2$ SD 5 = Obesitas, jika $>+2$ SD (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal