

## Pemenuhan Gizi Anak Di TK Negeri Pembina Terhadap Konsentrasi Anak Usia Dini

Ilah Atilah<sup>1</sup>, Nika Cahyati<sup>2</sup>

PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Kuningan<sup>1,2</sup>,

Email: nika@upmk.ac.id

### Abstrak:

Pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak dapat menjadikan anak menjadi sehat fisik dan mentalnya khususnya lebih semangat dan berkonsentrasi dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah, Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan pemenuhan gizi anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang, mendeskripsikan keadaan konsentrasi belajar anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang dan pengaruh pemenuhan gizi anak terhadap konsentrasi anak usia dini di TK Negeri Pembina Ciawigebang. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif, Adapun proses desain penelitian mencakup proses-proses diantaranya proses identifikasi dan pemilihan masalah, memformulasikan masalah penelitian dan membuat hipotesis, membangun penyelidikan dan percobaan, memilih dan mendefinisikan pengukuran variable, memilih prosedur dan teknik sampling yang digunakan, menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan data, membuat coding, serta mengadakan editing dan processing data, menganalisa data dan pemilihan prosedur statistic, penelitian laporan hasil penelitian. Partisipan penelitian ini peserta didik usia 5-6 tahun yang merupakan Kelompok A berjumlah 19 anak, terdiri dari 5 laki-laki dan 14 perempuan, orang tua siswa, guru dan kepala sekolah di TK Negeri Pembina Ciawigebang Tahun Ajaran 2023/2024. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan makan sehat dengan gizi berimbang untuk anak-anak TK Negeri Pembina Ciawigebang dari segi menu sudah tercukupi, dibuktikan dengan hasil wawancara dengan anak-anak yang didampingi orang tuanya, pada saat makan khususnya makan pagi/sarapan semua anak mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, terkadang juga roti atau bubur nasi

**Kata kunci: Pemenuhan Gizi, Anak Usia Dini, Tingkat Konsentrasi Anak.**

### Abstract:

*Fulfillment of nutrition in accordance with the growth and development needs of children can make children physically and mentally healthy, especially more enthusiastic and concentrated in carrying out learning at school. This research aims to describe the situation of fulfilling children's nutrition in Pembina Ciawigebang State Kindergarten, describing the condition of children's concentration on learning in the Pembina Ciawigebang State Kindergarten and the influence of fulfilling child nutrition on the concentration of early childhood children in the Pembina Ciawigebang State Kindergarten. This research method uses descriptive qualitative. The research design process includes processes including the process of identifying and selecting problems, formulating research problems and creating hypotheses, building investigations and experiments, selecting and defining variable measurements, selecting procedures and sampling techniques to use, compiling tools. as well as techniques for collecting data, coding, and editing and processing data, analyzing data and selecting statistical procedures, research reports on research results. The research participants were students aged 5-6 years who were Group A, totaling 19 children, consisting of 5 boys and 14 girls, parents, teachers and school principals at the Pembina Ciawigebang State Kindergarten for the 2023/2024 academic year. Data collection techniques use observation, interview and documentation techniques. Based on the research results, it can be concluded that the fulfillment of the need for healthy eating with balanced nutrition for the children of Pembina Ciawigebang State Kindergarten in terms of menu has been fulfilled, as evidenced by the results of interviews with children accompanied by their parents, at mealtimes, especially breakfast. Children consume rice as a source of carbohydrates, sometimes also bread or rice porridge*

**Keywords: Nutritional Fulfillment, Early Childhood, Children's Concentration Level.**

(PEMENUHAN GIZI ANAK DI TK NEGERI PEMBINA TERHADAP KONSENTRASI ANAK USIA DINI) Ilah Atilah, Nika Cahyati	129	
<b>Submitted :26-12-2024</b>	<b>Accepted : 20-06-2025</b>	<b>Published: 30-06-2025</b>

## **PENDAHULUAN**

Anak merupakan investasi yang paling mahal bagi suatu bangsa. Ia dapat menjadi penerus bangsa, membangun dan memajukan bangsa dan negaranya. Selain itu, anak adalah anugerah yang Allah berikan kepada setiap orang tua. Mereka tidak bisa disamakan dengan anak lainnya, melainkan memiliki keunikannya sendiri yang menjadi ciri dari masing-masing anak tersebut sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tumbuh – kembangnya di antaranya kondisi internal dan kondisi eksternal anak. Oleh karena itu orang tua dan atau manusia dewasa yang berada dekat dengan anak harus mau dan mampu menciptakan kondisi lingkungan yang penuh dengan stimulus yang baik serta memberikan asupan yang sehat dan afeksi untuk terwujudnya anak yang sehat fisik dan sehat mental. Asupan yang sehat merupakan asupan bergizi kaya vitamin dan mineral yang memenuhi setiap kebutuhan pertumbuhan perkembangan anak, khususnya pada anak usia dini (0 – 6 tahun) dimana pada masa tersebut anak mengalami pertumbuhan dengan pesat.

Namun, pada saat ini negara Indonesia masih berjuang untuk menurunkan angka prevalensi stunting yang sebelumnya 24,4% menjadi turun ke 21,6% di tahun 2023 ini dan Presiden Joko Widodo menargetkan dengan prevalensi stunting 14% di tahun 2024 (Tarmizi, 2023). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 Kementerian Kesehatan RI, Kabupaten Kuningan sendiri menduduki prevalensi stunting yang masih cukup tinggi yaitu 19,4%, prevalensi wasting 5,5% menduduki peringkat 12 terendah dari 28 Kab/ Kota, prevalensi underweight 13,2% dan prevalensi overweight 2,6% menduduki peringkat 6 terendah dari 28 Kab/ Kota (RI, 2022). Merujuk data tersebut, stunting masih menempati peringkat tertinggi dari keempat status gizi yang ada.

Dampak status gizi kurang atau buruk menurut UNICEF Indonesia diantaranya dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh menjadi melemah, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan otak, resiko penyakit tidak menular saat dewasa, hingga kematian (Indonesia, 2023). Hal ini juga dapat mempengaruhi proses belajar anak yang sesuai dengan pernyataan (Widya dalam Meiranti & Anggreny, 2023) kekurangan gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah, sakit-sakitan sehingga anak seringkali absen serta mengalami kesulitan mengikuti dan memahami pembelajaran.

Menurut hasil studi terdahulu dalam (Rahmawati, 2014) menyatakan bahwa penyebab gizi kurang atau buruk sangat beragam diantaranya latar belakang keluarga dan profesi orang tua dari peserta didik tersebut. Sehingga menjadikan tingkat kesadaran gizi dari masyarakat pun berbeda-beda. Kesibukan dan kesadaran orang tua akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan makanan bergizi pada anak. Terkadang anak yang telah disiapkan makanannya pun enggan untuk makan karena terburu-buru berangkat ke sekolah. Pada hasil penelitian lain, anak yang melakukan sarapan pagi menunjukkan tingkat konsentrasi yang baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan sarapan pagi (Safaryani & MA, 2017).

Berdasarkan pemaparan penelitian di atas, pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak dapat menjadikan anak menjadi sehat fisik dan mentalnya khususnya lebih semangat dan berkonsentrasi dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah. Berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung akan meningkatkan aspek kognitif sehingga prestasi di sekolah dapat terus meningkat. Selain itu, kelak anak-anak dapat benar-benar siap menjadi penerus bangsa yang sehat, cerdas, berkualitas dan berakhlak untuk menjaga dan melestarikan negeri ini.

Siswa TK Negeri Pembina yang berada di Kelompok A berjumlah 19 orang dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 7 orang, dan jumlah siswa perempuan 12 orang. Secara umum makanan yang mereka konsumsi bervariasi dari mulai makanan ringan sampai dengan makanan yang memenuhi unsur kecukupan gizinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Negeri Pembina Ciawigebang ada beberapa alasan mengapa penelitian ini dilakukan diantaranya; kemampuan konsentrasi anak belum berkembang secara optimal disebabkan asupan gizi yang dikonsumsi oleh peserta didik, padahal pembelajaran dan metode pembelajaran sudah menggunakan kurikulum Merdeka belajar juga media pembelajaran menggunakan bahan alam atau *loust part* begitu juga sarana dan prasarana sangatlah menunjang.

Namun pada faktanya di TK Negeri Pembina Ciawigebang menunjukkan bahwa meningkatkan konsentrasi peserta didik sudah terstimulus dengan baik akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak dapat berkonsentrasi dan memiliki keterlambatan dalam meningkatkan atau menstabilkan konsentrasi, karena anak suka berlarian ketika belajar, anak juga mudah tergoa oleh hal yang menarik menurut mereka, kadang suara bising atau ramai juga membuat konsentrasi anak tidak dapat bertahan lama.

Untuk meningkatkan perkembangan kognitifnya peneliti akan menelaah keterkaitan asupan gizi peserta didik TK Negeri Pembina Ciawigebang sehingga dapat menstimulus konsentrasi belajar peserta didik. Observasi dilakukan dengan wawancara di TK Negeri Pembina Ciawigebang dan informan dapat bekerja sama dengan baik antara kepala sekolah, guru kelas dan peserta didik, sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian.

Pentingnya bagi anak mengoptimalkan kemampuan konsentrasi dengan asupan gizi yang baik. Maka setelah melakukan observasi awal di TK Negeri Pembina Ciawigebang Kabupaten Kuningan pada tanggal 7 Oktober 2023 dengan jumlah anak yang hadir 19 orang, kemampuan konsentrasi sebagian besar masih kurang, ada 8 anak yang belum bisa memahami dan mengendalikan dan 11 anak sudah mulai bisa mengikuti pembelajaran yang dilakukan, sedangkan aktivitas pembelajaran dilaksanakan dengan area berhitung. Aktivitas berhitung ini bertujuan untuk mengetahui anak dalam kemampuan berkonsentrasi dan juga berpikir anak, dan terbukti anak tidak memiliki kemampuan dalam konsentrasi walaupun terlihat aktivitas berhitung sudah lumayan (sedang), ini dilihat saat kegiatan berhitung berlangsung, tetapi terdapat anak

yang terkendala dengan kemampuan konsentrasi yaitu anak belum bisa mengamati, memprediksi, berimajinasi, dan bereksplorasi.

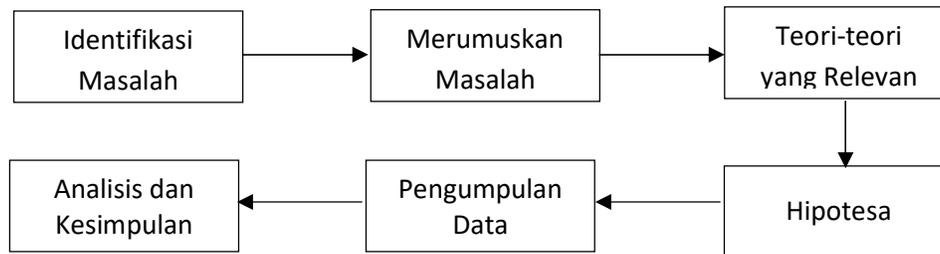
Dalam konteks ini pengembangan konsentrasi anak dapat dilihat dengan cara anak melakukan eksplorasi kegiatan berhitung. Ternyata tidak semua anak bisa melakukan kegiatan ini dengan maksimal, ada anak yang perhatiannya fokus saat melakukan kegiatan pembelajaran. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan pemenuhan gizi anak, menjelaskan daya konsentrasi anak dan pengaruh pemenuhan gizi terhadap konsentrasi anak. Kemampuan untuk konsentrasi akan berkembang sesuai dengan usia, pada anak-anak mereka memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi yang terbatas dari pada orang dewasa. Menurut Rahmawati (2014), penambahan usia berpengaruh terhadap konsentrasi, pada usia 1-2 tahun rentang perhatian kurang lebih 5 menit, usia 3-4 tahun 10 menit, 5 tahun 20 menit, ketika anak berusia 6 tahun daya konsentrasi yang dimiliki sekitar 25 menit dan untuk anak usia 24, 9-12 tahun memiliki daya konsentrasi sekitar 20-30 menit. Hasil penelitian (Susanti, 2018) menunjukkan bahwa 58% siswa yang memiliki pola tidur yang baik memiliki prestasi belajar yang baik dan 13% siswa yang memiliki pola tidur yang kurang baik memiliki prestasi yang cukup baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Maria & Novianti, 2020) terkait efek penggunaan gadget selama masa pandemi pada anak berdampak negatif karena dapat menurunkan tingkat konsentrasi belajar anak dan meningkatkan ketergantungan pada anak. Menurut Lestari, dkk., (2015), konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi untuk belajar, nutrisi, keadaan psikologis serta keadaan fisiologis seperti kualitas tidur, suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar. Khoirul Anam, dkk (2017) berpendapat, salah satu aspek penting dalam tingkat pencapaian perkembangan anak, salah satunya adalah kognitif dan keterampilan fisik motorik. Kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, yang mencakup banyak faktor termasuk rentang perhatian. Rentang perhatian adalah jumlah waktu yang dapat dipertahankan seorang anak untuk fokus pada sesuatu. Rentang perhatian pada kanak-kanak sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk keterlambatan perkembangan saraf, faktor lingkungan dan psikologis. Rentang perhatian rata-rata anak usia 4-5 tahun berkisar 12-14 menit. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan dan pemenuhan gizi seimbang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi pada anak.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada studi ini adalah metode Kualitatif Deskriptif, Adapun proses desain penelitian mencakup proses-proses diantaranya proses identifikasi dan pemilihan masalah, memformulasikan masalah penelitian dan membuat hipotesis, membangun penyelidikan dan percobaan, memilih dan mendefinisikan pengukuran variable, memilih prosedur dan teknik sampling yang digunakan, menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan

data, membuat coding, serta mengadakan editing dan processing data, menganalisa data dan pemilihan prosedur statistic, penelitian laporan hasil penelitian.

Dari pemaparan di atas penulis membuat rancangan desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian

Partisipan penelitian ini peserta didik usia 5-6 tahun yang merupakan Kelompok A berjumlah 19 anak, terdiri dari 5 laki-laki dan 14 perempuan, orang tua siswa, guru dan kepala sekolah di TK Negeri Pembina Ciawigebang Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini akan dilaksanakan di TK Negeri Pembina Ciawigebang yang beralamat di Dusun Wage RT. 06 RW. 10 Desa Geresik Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Kondisi lingkungan sekolah berada di tengah-tengah pemukiman masyarakat desa, dengan penduduk 100% beragama Islam. Kondisi iklim di Desa Geresik secara umum panas sedang, dari data yang ada mayoritas penduduk dalam memenuhi kebutuhan hidupnya melalui wirausaha (wiraswasta), petani dan pedagang serta pegawai negeri sipil, yang merupakan mata pencaharian utamanya. Terletak lumayan agak jauh dari kota, memiliki lokasi yang strategis, sekolah terletak di tengah-tengah pemukiman warga dan suasananya juga sangat mendukung untuk tempat belajar.

Untuk mendapatkan informasi atau data yang dibutuhkan penelitian ini, maka peneliti menggunakan Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik observasi, Dalam penelitian ini digunakan observasi semi partisipan dimana peneliti ikut terlibat dalam sebagian kegiatan yang dilakukan orang yang diteliti. Jenis observasi ini digunakan agar peneliti lebih mudah dalam melakukan pengamatan. Observasi ini melibatkan guru kelas dan peserta didik. Teknik analisis data berikutnya menggunakan wawancara, wawancara ini digunakan agar memudahkan peneliti dalam melakukan wawancara dengan jawaban yang jelas dari narasumber, wawancara ini melibatkan guru. Wawancara ini dilakukan guna mendapatkan data konkret tentang asupan makanan yang dikonsumsi oleh peserta didik. Teknik analisis data berikutnya berupa dokumentasi, kegiatan dokumentasi dimaksudkan untuk memperoleh data tertulis tentang asupan makanan yang dikonsumsi oleh peserta didik. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik yang dinyatakan oleh Miles dan Huberman (2014), yaitu: reduksi data, penyajian data, dan membuat kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan sebelum, selama dan sesudah penelitian,

penyajian data dibuat pada saat dan setelah penelitian, sedangkan penarikan kesimpulan/verifikasi dilakukan selama dan setelah penelitian.

Reduksi data, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan reduksi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi yaitu dengan menggolongkan, mengarahkan dan mereduksi data yang dianggap tidak perlu, kemudian dilakukan pengkodean.

Penyajian Data, penyajian data merupakan pengumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan data yang dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel, dan struktur yang menggabungkan informasi yang disusun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik Kesimpulan. Menarik Kesimpulan, menarik kesimpulan adalah proses terpenting dan terakhir dilakukan dalam analisis data kualitatif. Kesimpulan yang diambil dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya sehingga menunjukkan keadaan yang sebenarnya. (Effi Aswita Lubis, 2012).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Asupan Gizi Anak Kelompok A di TK Negeri Pembina Ciawigebang**

Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktornya adalah faktor asupan gizi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh, karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Selama masa perkembangan, anak membutuhkan gizi yang baik seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air. Asupan gizi anak kelompok A usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ciawigebang berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan selama + 1 (satu) sebulan, makanan yang dikonsumsi oleh anak yaitu makanan seperti nasi / kentang / roti, sayuran, susu, ikan, telur, buah-buahan, dan ada juga anak yang membawa bekal makan atau makanan ringan lainnya dengan teh manis atau air mineral. Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara dengan anak-anak yang didampingi orang tuanya, seperti yang disampaikan oleh ananda A.A.M, TGR, AYY, GSN, dan C.C., yang mengatakan bahwa sarapan pagi biasanya dengan nasi atau kentang goreng sebagai sumber karbohidrat, terdapat sayuran di dalamnya, terkadang juga daging dan buah serta minum susu. Ananda M.N.A dan MRM, mengatakan bahwa sarapan pagi kadang-kadang dengan roti, sebagai sumber karbohidrat, tidak menyukai sayuran tetapi menyukai daging dan buah serta minum susu. Ananda S.M.N, mengatakan bahwa sarapan pagi dengan nasi sebagai sumber karbohidrat dengan telur dadar sebagai lauknya, ada sayurannya tetapi tidak dimakan karena tidak suka sayuran dan tidak ada daging tetapi menyukainya, makan buah serta minum susu. Ananda DF, GHIA, dan DHH, mengatakan bahwa sarapan pagi dengan nasi sebagai sumber karbohidrat, ada sayuran di dalamnya, tidak ada daging tetapi menyukainya, makan buah serta minum susu. Ananda IFPA, dan NNA, mengatakan bahwa sarapan pagi dengan nasi sebagai sumber karbohidrat, ada sayurannya dan tidak ada daging tetapi menyukainya, tidak makan buah tetapi menyukainya

serta tidak minum susu namun menyukainya. Ananda NDS, mengatakan bahwa sarapan pagi dengan roti sebagai sumber karbohidrat, tanpa sayuran dan daging tetapi menyukainya, makan buah serta minum susu. Semua anak minum air putih dengan jumlah bervariasi, sebagian besar anak menyukai cara ibunya menyajikan makanan, hanya sebagian kecil yang tidak menyukainya. Pernyataan di atas dikuatkan oleh orang tua siswa saat mendampingi anaknya ketika wawancara dengan peneliti. Mereka juga menyatakan pendapat bagaimana peran orang tua dalam menyediakan makanan bergizi untuk anak-anaknya, sebagian besar mereka menyadari pentingnya peran orang tua dalam menyediakan makanan bergizi. Namun orang tua MNA, dan MRM punya pendapat lain, mereka berpendapat orang tua tidak terlalu berperan dalam hal menyediakan makanan bergizi untuk anak-anaknya. Sedangkan orang tua noname tidak menyampaikan pendapatnya perihal peran orang tua dalam menyediakan makanan bergizi untuk anak-anaknya. Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan dalam asupan gizi yang diberikan oleh orang tua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran, ikan/daging, telur, susu, buah-buahan dan air mineral. Hal ini juga didukung dengan asupan gizi atau makanan tambahan yang diberikan pihak sekolah seperti: bubur, susu, telur, pudding. Dengan demikian terpenuhilah dengan baik atau sempurna asupan gizi anak yaitu asupan gizi 4 sehat 5 sempurna tersebut.

### **Konsentrasi Belajar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Ciawigebang**

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang berperan dalam mendukung siswa dalam menyerap informasi yang diberikan oleh guru secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang baik. Konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju kepada isi dan bahan ajar ataupun tahapan memperolehnya. Pemusatan perhatian tersebut dimaksudkan tertuju pada isi bahan belajar maupun proses pembelajaran. Anak-anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang adalah anak yang baik konsentrasi belajarnya. Peneliti telah melihat pembelajaran anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang, selain itu anak-anak yang aktif dalam beraktifitas, mempunyai semangat yang tinggi dalam belajar dan bermain. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ibu Euis Rohayati, S.Pd., selaku guru kelas di Kelompok A TK Negeri Pembina yang mengatakan bahwa anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang adalah anak-anak yang aktif dalam beraktifitas dalam belajar maupun dalam bermain, hal ini terlihat dari aktifnya saat belajar di dalam kelas. Sejalan dengan pernyataan guru kelas, Ibu Yuli Pramati, M.Pd., selaku kepala sekolah yang mengatakan bahwa anak-anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang pada dasarnya anak-anak yang sehat dan aktif walaupun ada anak yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dikarenakan sifatnya yang pemalu. Anak usia dini adalah anak yang memiliki rentang usia 0-6 tahun. Di kategori usia tersebut, anak memiliki karakteristik yang berbeda dari kategori usia lainnya. Namun secara umum anak usia

dini memiliki karakteristik diantaranya mempunyai rasa ingin tahu yang besar, enerjik atau aktif, berjiwa petualang, belum bisa berpikir abstrak, penuh imajinasi, daya konsentrasi pendek, egosentris, bersifat spontan, punya semangat belajar yang tinggi, mudah frustrasi, belum memahami sebab akibat, cenderung ceroboh dan kurang perhitungan, dan senang berinteraksi. Walaupun secara umum anak memiliki sifat yang unik namun pada dasarnya mempunyai kecenderungan sifat yang sama antara satu dengan lainnya, seperti ananda A.A.M, M.N.A, M.R.M, dan S.M.N, cenderung enerjik dan aktif, daya konsentrasi yang cenderung pendek dan mudah frustrasi. Ananda A.Y.A, N.D.S, S.A.H, S.M, D.H.H, I.F.P.A dan T.A.F, selain enerjik dan aktif mereka cenderung berjiwa petualang, semangat belajarnya tinggi, dan senang berinteraksi. Sementara C.C, D.H.H, V.A.R, J.A.I, dan R.S.P selain enerjik dan aktif mereka cenderung senang berinteraksi namun ceroboh dan kurang perhitungan. Menurut Almatsier, dkk. (2011). Zat gizi dibagi dalam tiga kelompok, yaitu:(1) zat energi, berupa karbohidrat, lemak, dan protein; (2) zat pembangun, berupa protein, mineral dan air; dan (3) zat pengatur, berupa protein, mineral, air, dan vitamin. Zat-zat gizi tersebut pada umumnya diperoleh tubuh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Pemenuhan zat gizi anak-anak di TK Negeri Pembina secara umum sudah cukup lengkap dibuktikan dengan hasil wawancara dengan anak-anak yang didampingi orang tuanya, pada saat makan khususnya pagi hari/sarapan hampir semua anak mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, terkadang juga roti atau bubur nasi. Sebagai sumber lemak dan protein anak-anak juga mengkonsumsi daging, telur, dan susu. Walaupun ada beberapa anak yang tidak menyukai daging, tapi mereka masih mengkonsumsi telur atau susu. Dalam pemenuhan kebutuhan vitamin, anak-anak juga mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta minum air yang cukup.

Sejalan dengan itu pula program pemberian makanan tambahan yang digagas pihak sekolah yang meliputi makanan berat, makanan ringan dan makanan tradisional menambah variasi makanan baik dari segi bentuk, rasa maupun warna makanan. Hal ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang gizi, baik untuk anak-anak maupun orang tua. Selain itu juga dapat memunculkan ide-ide dan kreatifitas orang tua yang berperan penting dalam penyediaan makanan bergizi, sehat dan berimbang untuk anak-anaknya.

Program makan bersama pada setiap hari Sabtu yang dilaksanakan di TK Negeri Pembina juga memberi stimulan positif bagi peran orang tua dalam pemberian makanan kepada anak-anaknya, selain memberi edukasi dalam menyediakan makanan bergizi, orang tua juga dituntut kreatif dalam mengolah makanan, mengetahui teknik pemberian makanan yang tepat dan memahami waktu pemberiannya.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa pemenuhan kebutuhan makan sehat dengan gizi berimbang untuk anak-anak TK Negeri Pembina Ciawigebang dari segi menu sudah tercukupi.

### **Program untuk Menambah Asupan Gizi**

Salah satu program untuk memberi tambahan asupan Gizi di TK Negeri Pembina Ciawigebang adalah dengan cara pemberian makanan tambahan berupa makanan berat, ringan, dan makanan tradisional, yang dilakukan oleh pihak sekolah dengan sumber dana BOP PAUD dari pemerintah. Dana Bantuan Operasional Pendidikan (BOP) yang dialokasikan pemerintah bagi lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), tidak seluruhnya digunakan mendukung operasional lembaga. Sebagian dari dana bantuan ini juga dialokasikan untuk kegiatan berupa pemberian makanan tambahan pada anak. Melaksanakan program parenting atau kelas keorangtuaan terkait kesadaran memberikan asupan gizi dan nutrisi yang tepat pada anak 0 hingga 6 tahun. Pemberian makanan tambahan dilaksanakan tiap hari dengan variasi makanan berat, ringan dan tradisional, sesuai jadwal yang sudah ditentukan yaitu hari Senin makanan ringan seperti biskuit, hari Selasa buah-buahan seperti jeruk, pepaya, semangka, dll. Hari Rabu makanan tradisional seperti kue putu, lapis, papais, hari Kamis roti dan susu, hari Jumat makanan berat dan sayur.



Gambar 2. Foto Kegiatan Makanan Berat dengan menu sehat



Gambar 3. Foto Kegiatan Makanan Ringan



Gambar 3. Foto Kegiatan Makanan Tradisional

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh peneliti bahwa pelaksanaan program makanan bergizi dilaksanakan 1 (satu) kali dalam seminggu yaitu setiap hari Sabtu melalui kegiatan makan bersama. Setiap orang tua siswa pada hari Sabtu diwajibkan membawa bekal makan ke sekolah untuk dimakan bersama dengan menu yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah yang sebelumnya sudah dibahas dan disetujui dalam rapat orang tua, bahwa menu makanan yang harus orang tua bawa meliputi nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.



Gambar 4. Foto Kegiatan Rapat Orang Tua tentang Kegiatan Makan Sehat

Adapun menu makanan yang harus dibawa pada setiap hari Sabtu pada minggu ke-1 yaitu nasi putih, sop (kentang, buncis, wortel, tetelan sapi), ayam goreng, buah melon dan air mineral. Pada minggu ke-2 yaitu nasi kuning, telur dadar, bihun goreng, tempe goreng, susu, jeruk, dan air putih. Pada minggu ke-3 yaitu nasi putih, tahu goreng, sayur bayam wortel, ayam goreng,

buah pepaya, susu, dan air mineral. Pada minggu ke-4 yaitu nasi, sayur tumis jagung wortel, nugget ayam, bola-bola tahu, buah apel, dan susu.

#### 4) Pengaruh Pemberian Makanan Bergizi terhadap Konsentrasi Anak

Gizi tidak hanya mempengaruhi tinggi dan pendek serta gemuk dan kurusnya seseorang, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek kesehatan lainnya. Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang. Kebutuhan zat gizi anak dalam masa pertumbuhan sebaiknya mengandung unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Status gizi anak yang baik akan memiliki kemampuan akademik yang baik dikarenakan asupan gizi yang dikonsumsi dapat membantu kerja otak lebih efektif dalam penyerapan di sekolah maupun di luar sekolah. Status gizi anak yang baik akan menghasilkan status kesehatan yang baik, sebaliknya jika status gizi yang buruk maka akan menghasilkan status kesehatan yang buruk. Dimana anak tersebut mudah mengantuk, kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah, tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang dikarenakan pertumbuhan otak yang tidak optimal dan mudah terserang penyakit. Asupan gizi yang cukup pada anak dapat menyebabkan status gizi yang baik dan meningkatkan konsentrasi belajar serta daya ingat pada anak. Anak dapat menerima pelajaran dengan baik sehingga memiliki kemampuan kognitif di atas nilai rata-rata (Peni dkk., 2020). Pendapat lain kemukakan oleh Handayani (2020) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah kekurangan gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan sehingga anak seringkali absen serta mengalami kesulitan mengikuti dan memahami pelajaran. Tingginya konsumsi gula, garam, karbohidrat, lemak jenuh pada anak usia sekolah, menjadikan terjadinya pola makan yang tidak sehat, sehingga anak akan mengalami gizi buruk menyebabkan pertumbuhan fisik terlambat, anak menderita gangguan mental, lambat berfikir, sulit berkonsentrasi, dan pastinya akan berpengaruh pada hasil belajar, efek dari pola makan yang tidak sehat kurangnya asupan gizi yang seimbang ke otak, perkembangan otak pun menjadi lambat sehingga konsentrasi menurun dan berimbas pada tingkat kecerdasan anak (Moehji, 2003).

Makan bersama dilaksanakan pada jam istirahat dalam pengawasan guru-guru beserta orang tua siswa, diharapkan dengan adanya kegiatan ini anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memenuhi unsur empat sehat lima sempurna, sehingga perilaku ini dapat terbawa sampai masa-masa selanjutnya. Disisi lain dapat meningkatkan kreativitas para bunda untuk memodifikasi menu untuk mengatasi kesulitan ananda dalam kesukaannya terhadap menu-menu makanan tertentu. Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha untuk memusatkan perhatian pada suatu objek yang sedang dipelajari sehingga seseorang dapat memahami apa yang diperhatikan (Julianto, 2014). Konsentrasi merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam

berbagai kegiatan, dimana hal tersebut berkaitan dengan usaha seseorang untuk memperhatikan suatu hal yang sedang dilakukan (Apriyani, 2015).

Hasil penelitian Justian (2012) menyatakan bahwa kebisingan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar terutama konsentrasi. Selain itu, kurangnya minat terhadap pelajaran, keadaan lingkungan yang tidak kondusif, pikiran kacau, masalah kesehatan dan kebosanan juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar (Ikawati, 2016). Anak-anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang secara umum adalah anak yang baik konsentrasi belajarnya, walaupun rentangnya pendek seperti halnya karakteristik anak usia dini pada umumnya. Peneliti telah melihat pembelajaran anak di TK Negeri Pembina Ciawigebang, selain anak-anak yang aktif dalam pembelajaran dan beraktifitas, mereka juga mempunyai semangat yang tinggi dalam belajar dan bermain. Hal tersebut disebabkan karena anak-anak memiliki kesiapan yang cukup baik, ketika memulai pelajaran guru menggunakan teknik penyampaian yang menarik perhatian, sehingga anak-anak dituntut untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, pemilihan metode pembelajaran dalam menyampaikan materi juga mempengaruhi konsentrasi belajar anak-anak.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan makan sehat dengan gizi berimbang untuk anak-anak TK Negeri Pembina Ciawigebang dari segi menu sudah tercukupi, dibuktikan dengan hasil wawancara dengan anak-anak yang didampingi orang tuanya, pada saat makan khususnya makan pagi/sarapan semua anak mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, terkadang juga roti atau bubur nasi. Anak-anak juga mengkonsumsi daging, telur, dan susu. Walaupun ada beberapa anak yang tidak menyukai daging, tapi mereka masih mengkonsumsi telur atau susu, dalam pemenuhan vitamin anak-anak juga terbiasa mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta minum air putih yang cukup. Pemenuhan gizi anak juga diperkuat dengan program sekolah yang menyediakan makan sehat dan bergizi secara terprogram yaitu berupa makanan berat, makanan ringan dan makanan tradisional, hal ini sekaligus mengenalkan kepada anak tentang makanan sehat, bergizi dan variasi makanan baik dari segi bentuk, rasa maupun warna makanan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Wibowo, dkk. *Menjadi Guru Berkarakter*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Ditasari, Ratna Dwi & Masykur, Achmad Mujab. 2015. *Jurnal Empati Fakultas: Hubungan Antara Kesesakan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 6 Semarang*. Vol 3, No 3 (2014). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Publikasi 22 Januari 2015.
- Ebta Setiawan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Available at: <https://kbbi.web.id/gizi>. (Accessed January 25, 2024)

- Khoirul Anam, dkk. “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Melalui Bermain Papan Titian di TK Indria Desa Kutosari Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang”, *Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 6 No 2 (2017), 101
- Miles, M.B, Huberman,A.M, dan Saldana,J, (2014), *Qualitative Data Analysis, A Methods Source*, Edition 3. USA: sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, Jakarta: UI Press
- Hasnawati, “Meningkatkan Konsentrasi Anak Dengan Kegiatan Menganyam” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, Vol 02 No. 02 (September, 2017)
- Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya,2006)
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar : Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Qotrun A, *Penelitian Kualitatif: Pengertian, Ciri-Ciri, Tujuan, Jenis, dan Prosedurnya*. Available at: <https://www.gramedia.com/literasi/penelitian-kualitatif/>. (Accessed January 20, 2024)
- Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*, ed. Tika Lestari, Pertama (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020).
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta,2010)
- Sri Tatminingsih, Iin Cintasih, 2016, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Available at: <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/CAUD010102-M1.pdf>. (Accessed January 20, 2024)
- Sisdiknas, *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. (Jakarta : Kemendikbud, 2003)
- Sugiono, (2013), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung, Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih, 2011, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Supardi, *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*, (Yogyakarta: UII Press, 2005)
- Syaiful Bahri Djamarah, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006)
- Suharsimi Arikunto, (2013), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Sumardi, dkk, 2023, *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol.3 No.8*. Available at: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/download/334/208/>, (Accessed: June 10, 2024)
- Usman dan Setiadi Purnimo Akbar, (2012), *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, h. 64
- Yuliani Nurani Sujiono, 2014, *Metode Pengembangan Kognitif*. Jakarta : Universitas Terbuka.