

## POLA MAKAN SEHAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK BERKESULITAN BELAJAR DI SD INKLUSI JEMBER

**Khusna Yulinda Udhiyanasari, M.Pd**

PLB, Universitas PGRI Argopuro Jember

[khusnayulinda37@gmail.com](mailto:khusnayulinda37@gmail.com)

### Abstrak

Makanan yang baik memiliki peran yang sangat mendukung dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak terutama anak berkesulitan belajar. Tetapi makanan yang baik belum tentu sehat, makanan sehat adalah makanan yang memenuhi kebutuhan makro dan mikro nutrisi. Pada jaman sekarang tingginya konsumsi makanan tinggi karbohidrat, pengawet dan lemak menyebabkan anak berkesulitan belajar lebih mudah mengantuk dan berimbas pada menurunnya konsentrasi belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan sehat dalam meningkatkan focus belajar pada anak berkebutuhan khusus disekolah inklusi jember. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang mana peneliti melakukan pengamatan dan wawancara secara langsung setelah anak berkebutuhan khusus diberikan polamakan sehat. Berdasarkan hasil dari pengamatan dan wawancara tersebut polamakan sehat meningkatkan focus belajar pada anak berkesulitan belajar di SD inklusi jember

**Kata Kunci :** Pola makan sehat, Konsentrasi Belajar, Anak Berkesulitan Belajar

### PENDAHULUAN

Anak pada tahapan sekolah dasar merupakan salah satu tahapan penting dalam kehidupan seseorang. Salah satu yang menunjang dalam proses perkembangan anak usia sekolah yaitu polamakan yang sehat. Makan menjadi kebutuhan dasar setiap manusia. Mengonsumsi makanan yang sehat akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak baik dari segi fisik, kognitif dan mental menuju kearah yang lebih matang. Anak usia sekolah dasar adalah generasi yang menentukan masadepan bangsa, dalam hal ini generasi yang berkualitas dapat ditentukan oleh beberapa hal salah satunya yaitu polamakan sehat yang menentukan status gizi seseorang untuk

perkembangan kognitif, prikomotorik dan afektif terutama untuk anak berkesulitan belajar.

Tingginya konsumsi gula, garam, karbohidrat, lemak jenuh pada anak usia sekolah dasar, menjadikan terjadinya polamakan 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 polamakan 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). Oleh karenanya polamakan sehat penting

sekali guna mendukung konsentrasi belajar anak terutama anak berkesulitan belajar yang dalam hal ini memiliki tingkat konsentrasi yang pendek dan mudah teralihkan dalam belajar. Polamakan yang sehat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan, konsentrasi belajar, serta kematangan sosial yang mana polamakan yang baik dioptimalkan dengan terpenuhinya asupan gizi berupa karbohidrat (40%), Protein (30%), dan lemak baik (30%) dan berbagai vitamin dan mineral lain (Waryono, 2010).

Polamakan yang baik akan membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak berkesulitan belajar. Konsentrasi merupakan komponen terpenting dalam proses pembelajaran, karena saat belajar dibutuhkan konsentrasi agar dapat memahami, menerima dan mengolah informasi yang didapatkan (Aviana & Hidayah, 2015) konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan perilaku yang dinaytaakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, penilaian mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar dalam berbagai pelajaran.

Anak berkesulitan belajar dapat dipahami sebagai sebuah Kondisi dimana anak tidak mampu dalam melakukan proses pembelajaran dikarenakan variable eksternal dan internal (Ismail, 2016). Variabel eksternal ini salahsatunya yaitu

rendahnya konsentrasi anak saat belajar yang mana salah satu yang menjadi faktor rendahnya konsentrasi belajar tersebut adalah polamakan yang diterapkan sehari-hari. Meningkatkan konsentrasi dalam proses belajar anak berkesulitan belajar akan membantu anak dalam mengikuti proses belajar dikelas.

Pemaparan diatas mengarahkan peneliti untuk memiliki tujuan yaitu apakah polamakan sehat dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak berkesulitan belajar di sekolah inklusi Jember.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan kualitatif deskripsi yang mana informasi dikumpulkan secara actual dan terperinci terkait polamakan sehat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak berkesulitan belajar di SD Inklusi Jember. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan sebuah gambaran/paparan yang melihat situasi secara eksternal dan berdasarkan pada kenyataan yang terjadi (Nawawi & Martini, 2005; Mukhtar, 2013). Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya konsentrasi belajar anak berkesulitan belajar. Dengan interview yang terbuka didapatkan hasil terhadap permasalahan yang ada berdasarkan sikap, sudut pandang, perasaan dan perilaku subjek yang digunakan (Moleong, 2018). Subjek dari penelitian ini adalah siswa berkesulitan belajar tingkat SD yang berjumlah 3 orang. Data yang dijadikan baseline

yang kemudian dijabarkan secara detail sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara dan observasi. Observasi dilakukan untuk melihat konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan penjelasan tentang polamakan dirumah yang dilakukan wawancara bersama orangtua, dan wawancara disekolah dengan guru serta siswa berkesulitan belajar mengenai konsentrasi yang didapatkan anak selama proses belajar.

Teknik Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara terus menerus saling berkesinambungan dan berinteraksi satu sama lain atas data yang diperoleh. Setelah data diperoleh maka akan direduksi (data reduction) guna mencari ringkasan dari hal-hal inti yang akan memberikan informasi secara akurat dan bersifat obyektif. Selanjutnya data akan dirangkum (display data) atas informasi yang didapat sehingga akan diintegrasikan agar mendapatkan kesimpulan sementara. Pada tahap terakhir peneliti akan mengambil kesimpulan dari data yang didapatkan dengan memilah data yang tidak digunakan agar mendapatkan temuan baru (verification) (Sahid, 2011).

Uji kredibilitas dalam penelitian ini, peneliti mengecek kembali data yang telah dilaporkan dengan detail dan cermat sehingga

terjadi berkesinambungan data yang terbaru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dilapangan, didapatkan 3 orang siswa berkesulitan belajar yang mengalami gangguan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa A selain memiliki konsentrasi yang rendah, juga sering mengganggu temannya dan sering membuat ulah dikelas. Siswa B memiliki konsentrasi yang pendek, sehingga memiliki rasa percaya diri yang rendah pula karena merasa tidak bisa dan sering mendapatkan nilai yang kurang bagus dikelas. Siswa C memiliki gangguan konsentrasi yang kurang bagus, sering mengantuk, sering tidur dikelas dan tidak bisa mengikuti pelajaran dikarenakan tidak bertenaga didalam kelas.

Polamakan yang baik dimulai dengan melakukan kegiatan sarapan dipagi hari. Aktifitas kegiatan dengan membutuhkan energy dan kalori yang besar karena aktifitas anak saat disekolah. Sehingga sarapan memiliki peran yang penting untuk menjaga kefokusn selama belajar.

UU No 36 Tahun 2019 tentang Kesehatan Pemenuhan Gizi, bahwa sehari bisa dilakukan dengan mengkonsumsi 3x makan besar, yaitu Pagi (sarapan), makan siang, makan malam dan 2x makanan selingan. Menu makanan yang sebaiknya dikonsumsi

anak berkesulitan belahjar pun sebaiknya memenuhi standar isi piring yang tepat. Menurut Vazir (2013) Status sosial ekonomi keluarga dilihat dari pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua, penghasilan keluarga, status pekerjaan orang tua, dan jumlah anggota keluarga.

Menurut Hidayati (2007) menekankan bahwa Pendapatan yang mengalami peningkatan akan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dan semakin tinggi peluangnya dalam mendapatkan penghasilan yang cukup supaya bisa berkesempatan untuk hidup dalam lingkungan yang baik dan sehat. Oleh karenanya dengan melihat Kondisi siswa A dengan latarbelakang orangtua adalah seorang guru, siswa B dengan latarbelakang orangtua penjahit dan siswa C orangtua dengan latarbelakang seorang pedagang.

Melakukan pembiasaan polamakan sehat kepada anak berkebutuhan khusus perlu diperhatikan oleh orangtua anak berkebutuhan khusus sehingga anak berkebutuhan khusus bisa terbantu dalam pemenuhan gizi seimbang yang sangat membantu dalam proses pembelajaran disekolah, mengontrol emosi, memperbaiki mood dan menambah konsentrasi. Dalam kehidupan sehari-hari yang paling sulit adalah menjaga kesehatan dan dengan memperhatikan asupan makan dan minuman yang sehat.

Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti yaitu melakukan observasi. Observasi dilakukan

dirumah dan disekolah. Manfaat dari melakukan observasi yaitu peneliti dapat mengetahui dengan tepat yang dilakukan anak dan kebiasaan anak pada pagi hari termasuk sarapan dalam memenuhi polamakan sehat setiap hari. Dan observasi disekolah dilakukan untuk mengetahui efek dari sarapan atau tidak sarapan dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa hasil Observasi siswa A tidak sarapan dan tidak makan apapun selama pembelajaran memiliki perilaku yang lebih diam dan cenderung tidak bersemangat, kepala disenderkan ditembok atau kepalanya ditaruh dimeja. Untuk siswa B, tidak sarapan dengan makanan seimbang tapi hanya makan jajan saja menunjukkan perilaku yang hiperaktif dan bersemangat diawal saja tetapi konsentrasinya tidak bisa lama dan panjang, setelah beberapa saat maka siswa B akan tertidur dan dibangunkan guru saat akan pulang. Berbeda dengan siswa C yang rutin sarapan pagi dengan makan makanan yang dengan menu seimbang terdapat karbohidrat, protein, lemak baik dan serat saat pembelajaran lebih focus, lebih tenang dan lebih mudah merespon saat dipanggil guru atau diberikan tugas oleh guru.

Setelah dilakukan observasi kemudian peneliti melakukan sesi wawancara kepada orangtua dan guru. Hasil dari wawancara pada orangtua siswa A tidak sarapan dikarenakan tidak biasa makan apapun saat pagi hari. Karena tidak biasa makan, ketika

dikasih makanan perut terasa tidak enak dan setelah pulang dari sekolah jadwal makan pun tidak baik, kurang nutrisi berefek pada kurangnya kefokusannya pada anak saat belajar baik dirumah atau disekolah. Untuk siswa B, jarang sarapan makan makanan seimbang gizinya, siswa B lebih suka jajan makanan-makanan yang tidak sehat seperti, chiki-chiki ice cream, permen, dll. Sehingga seringkali kenyang karena jajanan yang tidak sehat. Lain halnya siswa C yang terbiasa sarapan dengan makan makanan sehat seimbang setiap hari, kebiasaan salah satu yang dilakukan setiap hari yaitu sarapan dengan makanan seimbang nutrisi makro dan nutrisi mikro, selain itu mengkonsumsi makanan yang sehat dengan kelengkapan sayuran, lauk pauk juga diterapkan setiap hari oleh orangtua.

Wawancara pada guru pun juga menjelaskan bahwa kondisi saat dikelas siswa A, B dan C memiliki tingkat konsentrasi dan kefokusannya apabila gizi dari makanan yang diasup oleh anak terpenuhi dengan baik, sehingga anak dalam melakukan proses pembelajaran lebih baik.

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Polamakan yang baik dan sehat dalam proses pembelajaran memiliki peran yang penting guna mendukung fungsi kerja otak dan konsentrasi siswa berkesulitan belajar. Mengkonsumsi makanan yang baik dan sehat

sebaiknya dilakukan sejak mulai pagi saat sarapan sampai makan malam dan dilakukan setiap hari. Siswa yang tidak rutin sarapan yang sehat akan menunjukkan Kondisi kurang focus, kurang konsentrasi, mudah marah dan sering mengantuk. Sebaliknya siswa yang terbiasa sarapan dengan gizi yang tercukupi, lebih mudah konsentrasi, lebih focus, mudah diarahkan dan lebih bersemangat. Hal ini akan berpengaruh pada proses pembelajaran dikelas sehingga siswa bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa penerapan polamakan yang baik dan sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendapatan orangtua dan pemahaman orangtua. Sebenarnya makanan sehat tidak harus mahal, tetapi lebih kepada seimbang isinya yaitu nasi, sayur dan lauknya. Menerapkan polamakan sehat akan menjadi sebuah kebiasaan yang baik untuk siswa dalam mendukung kesiapan memulai aktifitas pembelajaran disekolah

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan untuk orangtua lebih memperhatikan asupan gizi anak berkebutuhan khusus agar bisa tercukupi sehingga mendukung proses belajar anak baik dirumah atau disekolah. Bagi guru sebaiknya memberikan pengarahan pentingnya sarapan dan menerapkan polamakan

sehat pada siswa agar siswa saat belajar dikelas lebih mudah berkonsentrasi.

Bagi peneliti yang akan meneliti tentang polamakan sehat bagi anak berkebutuhan khusus selanjutnya peneliti menyarankan lebih memperhatikan pada pemahaman polamakan sehat orangtua dan isi piring yang baik, serta memperhatikan aktifitas setiap hari anak berkebutuhan khusus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darimi, I. (2016). *Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Aktif Di Sekolah*. Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 30. <https://doi.org/10.22372/je.v2i1.689>.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Depkes RI. Jakarta.
- Hidayati,dkk. 2007. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Jakarta : Erlangga
- Moehji, shamlen. (2003). *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bathaea Karya Aksara
- Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No 36 Tahun 2019
- Vazier, Engle, Balakrisna, Griffith, Johnson, Kanashiro, Rao, Shroff dan Benlly. 2013. *Matern Child Nutritions : Cluster- Randomized Trial on Complementary and responsive Feeding Education to Caregivers Found Improved Dietary Intake, Growth and Delevement among Rural Indian Toddlers*
- Waryono, (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta.
- Winardi, Gunawan. (2002). *Panduan Mempersiapkan Tulisan Ilmiah*. Bandung: Akatiga