

Pengaruh Pola Pembiasaan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini

Elin Parida¹, Husni², Desi Suryani³

Universitas Islam Darussalam Ciamis

Correspondence: elinparida22@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 22-10-2025

Revised 27-10-2025

Accepted 29-10-2025

Keyword:

Healthy eating habits, balanced nutrition, learning concentration

Kata Kunci

pembiasaan makan sehat, gizi seimbang, konsentrasi belajar, anak usia dini

ABSTRACT

Habituating healthy and nutritious eating patterns from an early age plays a strategic role in shaping cognitive development, particularly children's learning concentration. This study aims to analyze the effect of healthy eating habits on the learning concentration of early childhood at SPS TAAM Al Jamal, Bungursari, Kota Tasikmalaya. The approach used is descriptive quantitative with a correlational design, involving 40 children aged 4–6 years from groups A and B, as well as 6 accompanying teachers. Data were obtained through two main instruments, namely a healthy and nutritious eating habits questionnaire filled out by teachers and parents, and an observation rubric of children's learning concentration during learning activities. The results showed an average healthy eating habits score of 3.13 on a scale of 1–4 with a predominantly high category (69%), indicating that most children already have good and regular eating habits. Correlation analysis using the Pearson Product Moment test yielded an r value of 0.68 ($p < 0.01$), indicating a positive and significant relationship between healthy eating patterns and children's learning concentration levels. Children who maintain regular eating habits demonstrate longer attention spans, perseverance in tasks, and positive responses to teacher instructions. These results affirm that nutrition education programs based on healthy eating habits in early childhood education settings should be systematically integrated into learning activities, with active collaboration between teachers, parents, and educational institutions to enhance learning readiness and human resource quality from an early age.

ABSTRAK

Pembiasaan pola makan sehat dan bergizi sejak usia dini berperan strategis dalam membentuk perkembangan kognitif, terutama kemampuan konsentrasi belajar anak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pembiasaan makan sehat terhadap konsentrasi belajar anak usia dini di SPS TAAM Al Jamal, Bungursari, Kota Tasikmalaya. Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif deskriptif dengan rancangan korelasional, melibatkan 40 anak usia 4–6 tahun dari kelompok A dan B, serta 6 guru pendamping. Data diperoleh melalui dua instrumen utama, yaitu kuesioner pembiasaan makan sehat dan bergizi yang diisi oleh guru dan orang tua, serta rubrik observasi konsentrasi belajar anak selama kegiatan pembelajaran. Hasil menunjukkan rata-rata skor pembiasaan makan sehat sebesar 3,13 pada skala 1–4 dengan

kategori dominan tinggi (69%), menandakan sebagian besar anak telah memiliki kebiasaan makan baik dan teratur. Analisis korelasi menggunakan uji Pearson Product Moment menghasilkan nilai $r = 0,68$ ($p < 0,01$), menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara pola makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak. Anak yang memiliki kebiasaan makan teratur menunjukkan perhatian lebih lama, ketekunan dalam tugas, serta respons positif terhadap instruksi guru. Hasil ini menegaskan bahwa program edukasi gizi berbasis pembiasaan makan sehat di lingkungan PAUD perlu diintegrasikan secara sistematis dalam kegiatan belajar, dengan kolaborasi aktif antara guru, orang tua, dan lembaga pendidikan guna meningkatkan kesiapan belajar serta kualitas sumber daya manusia sejak usia dini.



© 2025 The Authors. Published by Biha Cendekia. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Periode usia dini merupakan tahap fundamental bagi pembentukan fungsi otak dan kapasitas kognitif anak sepanjang kehidupan. Pada rentang usia 3–6 tahun, otak mengalami peningkatan aktivitas neuroplastis yang intensif melalui pembentukan dan penguatan sambungan sinaptik. Setiap rangsangan, termasuk asupan nutrisi, berpotensi memengaruhi perkembangan atensi, memori, serta kemampuan belajar anak (Roberts et al., 2022). Kajian ilmiah mengenai gizi dan perkembangan anak menunjukkan bahwa intervensi nutrisi, khususnya melalui pemberian zat mikro dan diet bernutrisi tinggi, mampu memperbaiki capaian kognitif anak pra-sekolah. Pemberian suplemen multi-mikronutrien dan konsumsi ikan secara teratur terbukti meningkatkan performa memori dan perhatian anak (Roberts et al., 2022).

Penelitian observasional menunjukkan bahwa kualitas keseluruhan pola makan memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik serta kemampuan berpikir anak usia sekolah (Bleiweiss-Sande et al., 2019). Hasil penelitian kuasi-eksperimental terbaru mengindikasikan bahwa program intervensi gizi berbasis keluarga mampu meningkatkan skor kognitif anak secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Ansuya et al., 2023). Temuan serupa juga diperoleh pada jenjang sekolah dasar, ketika pola makan dan status gizi diperhitungkan bersama indeks massa tubuh serta kebiasaan konsumsi, keduanya menunjukkan hubungan yang kuat terhadap performa fungsi kognitif (Samigullin et al., 2025).

Kebiasaan sarapan pagi kerap digunakan sebagai indikator kualitas asupan harian dan berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar anak. Meta-analisis yang dilakukan Adolphus et al. (2013) menegaskan bahwa keberadaan sarapan berpengaruh terhadap perhatian, pengambilan keputusan, dan hasil akademik anak. Studi di Indonesia turut mengonfirmasi hubungan tersebut; siswa yang rutin sarapan menunjukkan skor konsentrasi lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak melakukannya (Christiana et al., 2024).

Kajian global mengenai peran gizi terhadap fungsi kognitif telah berkembang pesat, namun bukti empiris di Indonesia mengenai pengaruh pembiasaan makan sehat terhadap konsentrasi belajar anak usia dini masih minim. Penyelenggaraan pendidikan anak usia dini, khususnya di lembaga PAUD dan SPS, belum banyak menerapkan integrasi berkelanjutan antara edukasi gizi dan proses pembelajaran. Penggabungan pendekatan nutrisi dengan

stimulasi kognitif dalam program pendidikan usia dini memiliki potensi menghasilkan sinergi yang dapat memperkuat kesiapan belajar dan perkembangan otak anak secara optimal.

Kota Tasikmalaya memiliki karakter sosial-ekonomi yang beragam serta pola konsumsi pangan tradisional yang khas, sehingga menjadi lokasi ideal untuk menelaah variasi kebiasaan makan anak usia dini. SPS TAAM Al Jamal di Kampung Pamijahan, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, telah menerapkan praktik pembiasaan makan rutin di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, belum tersedia kajian empiris yang menilai sejauh mana kebiasaan tersebut berkaitan dengan tingkat konsentrasi belajar anak. Keterbatasan ini menjadi dasar bagi pelaksanaan penelitian, yang tidak hanya bertujuan mengidentifikasi hubungan statistik, tetapi juga memberikan kontribusi berupa rekomendasi program bagi guru, orang tua, serta pengelola lembaga pendidikan anak usia dini di wilayah sejenis.

Rumusan masalah penelitian mencakup tiga aspek utama. Pertama, bagaimana pola pembiasaan makanan sehat dan bergizi anak usia dini di SPS TAAM Al Jamal. Kedua, bagaimana tingkat konsentrasi belajar anak berdasarkan hasil observasi guru. Ketiga, apakah terdapat pengaruh signifikan antara pembiasaan makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak.

Tujuan penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan kebiasaan makan sehat anak usia dini, menilai tingkat konsentrasi belajar, serta menguji hubungan keduanya secara empiris. Secara teoretis, hasil penelitian berpotensi memperluas literatur nasional mengenai hubungan gizi dan perkembangan kognitif anak, sekaligus menguji hipotesis bahwa kebiasaan makan seimbang dapat meningkatkan kemampuan atensi. Secara praktis, temuan ini diharapkan menjadi acuan dalam pengembangan program pembiasaan makan bergizi yang terintegrasi dengan strategi pembelajaran di lembaga PAUD serta referensi bagi perumusan kebijakan pendidikan dan kesehatan daerah.

Kerangka konseptual penelitian berlandaskan asumsi bahwa asupan nutrisi yang mencukupi berperan dalam mendukung fungsi otak, khususnya pada hipokampus, korteks prefrontal, dan sistem pengatur perhatian. Berdasarkan landasan tersebut, hipotesis menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara pola pembiasaan makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak usia dini di SPS TAAM Al Jamal. Anak dengan kebiasaan makan teratur dan asupan gizi beragam diasumsikan memiliki kemampuan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan anak yang pola makannya tidak teratur atau kurang seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain korelasional yang bertujuan menganalisis hubungan empiris antara pembiasaan makan sehat dan bergizi dengan konsentrasi belajar anak usia dini. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh pengukuran yang objektif terhadap kedua variabel melalui penggunaan instrumen terstandar berupa kuesioner kebiasaan makan sehat dan rubrik observasi konsentrasi belajar anak. Desain korelasional dianggap sesuai karena memungkinkan pengujian hubungan antar variabel tanpa memengaruhi kondisi alami anak dalam lingkungan belajar mereka.

Kegiatan penelitian dilaksanakan di Satuan PAUD Sejenis (SPS) TAAM Al Jamal yang berlokasi di Kampung Pamijahan, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena lembaga tersebut menerapkan rutinitas pembiasaan makan sehat setiap pagi sebelum kegiatan belajar dimulai.

Karakteristik tersebut menjadikan lembaga ini representatif untuk mengkaji keterkaitan antara perilaku gizi dan kesiapan kognitif anak. Penelitian berlangsung selama tiga bulan, dari Februari hingga April 2025, meliputi tahapan persiapan instrumen, observasi kelas, pengisian kuesioner oleh guru dan orang tua, serta analisis data kuantitatif menggunakan teknik statistik deskriptif dan korelasional.

Populasi penelitian mencakup seluruh anak usia 4–6 tahun yang terdaftar pada tahun ajaran 2024/2025 di SPS TAAM Al Jamal dengan jumlah 40 anak. Ukuran populasi yang relatif kecil dan homogen memungkinkan penerapan teknik total sampling, sehingga seluruh anak dijadikan responden penelitian. Subjek terdiri atas dua kelompok belajar, yaitu Kelompok A (usia 4–5 tahun) dan Kelompok B (usia 5–6 tahun). Proses pengumpulan data melibatkan enam guru pendamping yang bertugas sebagai pengamat utama untuk mengisi rubrik observasi konsentrasi belajar. Keterlibatan guru dipandang esensial karena mereka memiliki pengalaman langsung dalam menilai perilaku, kebiasaan, serta karakter anak selama aktivitas pembelajaran berlangsung.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama. Kuesioner pembiasaan makan sehat dan bergizi dikembangkan untuk menilai tingkat keteraturan anak dalam mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Instrumen tersebut terdiri atas dua puluh butir pernyataan yang menggambarkan beberapa indikator, antara lain frekuensi sarapan, konsumsi buah dan sayur, keteraturan waktu makan, kebiasaan minum air putih, serta variasi asupan protein hewani dan nabati. Skala penilaian menggunakan Likert empat poin dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Validitas isi diperoleh melalui penilaian ahli (expert judgment) oleh tiga pakar, meliputi dosen pendidikan anak usia dini dan ahli gizi anak. Reliabilitas internal diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai 0,87, menunjukkan konsistensi yang tinggi.

Instrumen kedua berupa rubrik observasi konsentrasi belajar yang diisi oleh guru untuk menilai perilaku anak selama proses pembelajaran. Rubrik ini mencakup empat indikator utama: kemampuan memusatkan perhatian terhadap instruksi, ketahanan dalam mempertahankan fokus, ketekunan menyelesaikan tugas, serta kemampuan mengendalikan distraksi dari lingkungan sekitar. Setiap indikator dinilai dengan skala 1–4 berdasarkan frekuensi kemunculan perilaku. Proses observasi dilakukan tiga kali pada waktu yang berbeda guna menjamin konsistensi temporal data. Nilai observasi dijadikan representasi empiris tingkat konsentrasi belajar yang kemudian dikorelasikan dengan hasil kuesioner pembiasaan makan sehat.

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis. Guru yang terlibat memperoleh pelatihan singkat mengenai cara penggunaan rubrik observasi agar interpretasi penilaian tetap seragam. Observasi dilaksanakan selama kegiatan belajar serta pada saat sesi makan bersama di kelas. Kuesioner diisi secara kolaboratif oleh guru dan orang tua untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai perilaku makan anak di rumah dan sekolah. Pendekatan multi-sumber digunakan untuk memperkuat validitas konstruk, mengingat perilaku anak usia dini dapat menunjukkan perbedaan antara lingkungan keluarga dan lembaga pendidikan (Mou et al., 2023).

Data yang diperoleh dari kedua instrumen dianalisis secara kuantitatif melalui dua tahap. Analisis tahap pertama menggunakan statistik deskriptif untuk memaparkan profil kebiasaan makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak, meliputi nilai rata-rata, median, serta kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis tahap kedua menerapkan uji korelasi Pearson Product Moment guna menilai hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan nilai $r = 0,68$ dengan $p < 0,01$, yang mengindikasikan hubungan positif dan signifikan antara

pembiasaan makan sehat dan konsentrasi belajar anak usia dini. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat berdasarkan klasifikasi Cohen (1988), sejalan dengan hasil penelitian Hung et al. (2017) yang menegaskan kekonsistenan hubungan antara perilaku gizi dan fungsi atensi anak.

Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian anak usia dini. Setiap partisipasi anak disertai persetujuan tertulis dari orang tua atau wali (informed consent) serta persetujuan resmi dari pihak sekolah. Identitas responden dijaga secara anonim, dan hasil penelitian digunakan hanya untuk kepentingan akademik. Proses observasi dilaksanakan secara non-intrusif agar tidak mengganggu kegiatan belajar, sesuai dengan pedoman etik penelitian anak yang dikeluarkan oleh World Health Organization (Bryman, 2016).

Prosedur penelitian yang diterapkan menghasilkan data empiris yang valid untuk menguji hubungan antara pembiasaan makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak usia dini. Pendekatan metodologis yang mengombinasikan analisis kuantitatif, observasi langsung, dan validasi multi-sumber memperkuat kredibilitas temuan serta relevansinya terhadap pengembangan program pendidikan gizi dan strategi pembelajaran pada lembaga PAUD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

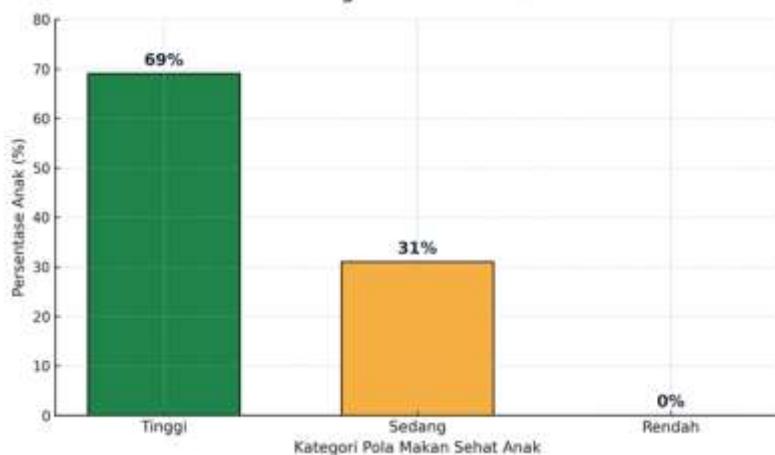
Penelitian ini memberikan pemahaman empiris yang komprehensif mengenai keterkaitan antara pembiasaan makan sehat dan bergizi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia dini di SPS TAAM Al Jamal, Kampung Pamijahan, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya. Data dikumpulkan melalui 15 kuesioner dan rubrik observasi guru yang mewakili 40 anak berusia 4–6 tahun. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kebiasaan makan sehat mencapai 3,13 dari skala 1–4 dengan median 3,05. Berdasarkan kategori klasifikasi, sebanyak 69% anak berada pada kategori tinggi, 31% pada kategori sedang, dan tidak ditemukan anak dengan kategori rendah.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Median	SD	Kategori Dominan	
					Tinggi	Sedang-Tinggi
Pola Pembiasaan Makan Sehat	40	3,13	3,05	0,41	Tinggi	
Konsentrasi Belajar Anak	40	3,09	3,00	0,45		Sedang-Tinggi

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2025)

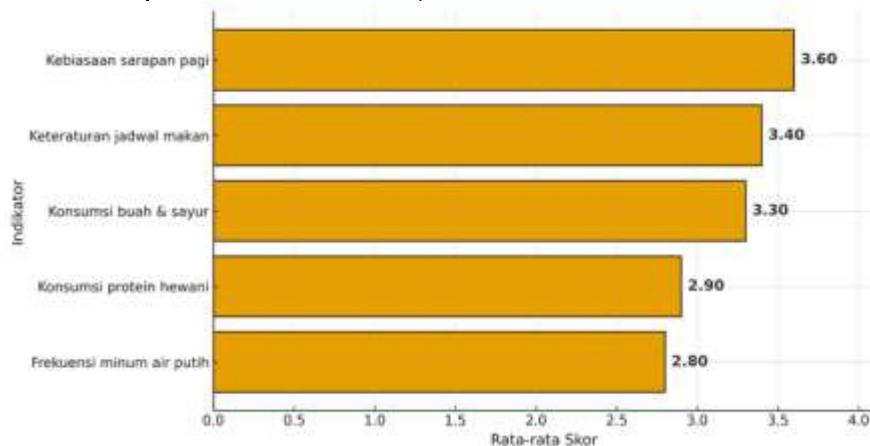
Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa anak-anak memiliki pola makan yang baik dan konsentrasi belajar yang stabil. Kategori “tinggi” pada variabel pembiasaan makan sehat mencerminkan penerapan kebiasaan gizi yang terstruktur di lingkungan sekolah, sementara kategori “sedang–tinggi” pada konsentrasi belajar menunjukkan kesiapan kognitif yang relatif optimal di usia prasekolah.



Grafik 1. Distribusi Kategori Pola Pembiasaan Makan Sehat Anak

Grafik 1 menunjukkan proporsi anak dengan pembiasaan makan sehat yang tinggi mencapai hampir dua pertiga populasi. Ketiadaan kategori rendah memperkuat bahwa program pembiasaan makan di SPS TAAM Al Jamal telah berjalan efektif dalam menanamkan rutinitas makan sehat sejak usia dini.

Indikator perilaku makan dengan skor tertinggi meliputi kebiasaan sarapan pagi, keteraturan jadwal makan, serta konsumsi buah dan sayur secara rutin. Ketiganya menunjukkan rutinitas makan yang terbangun dengan baik di lingkungan sekolah. Aspek dengan skor lebih rendah, yaitu konsumsi protein hewani dan frekuensi minum air putih, masih memerlukan pembiasaan berkelanjutan di rumah.

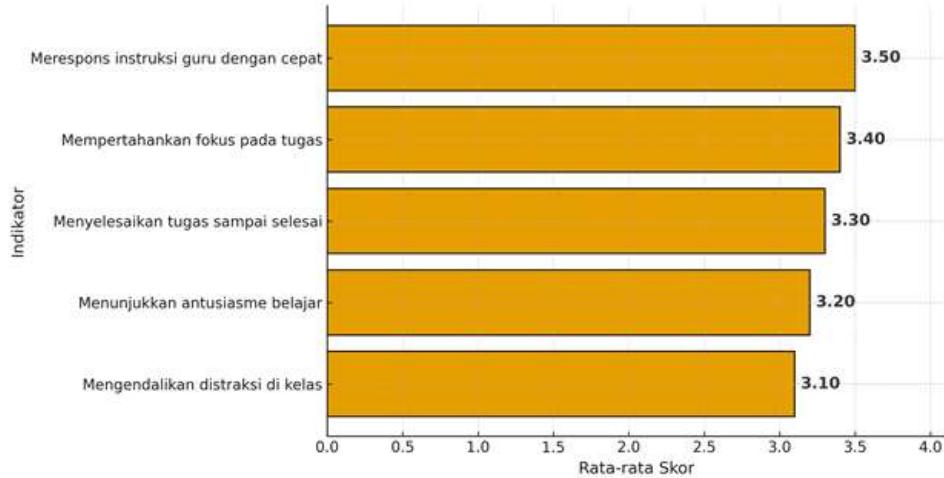


Grafik 2. Rata-rata Skor Indikator Perilaku Makan Sehat Anak (Skala 1-4)

Grafik 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor indikator dengan skor tertinggi adalah kebiasaan sarapan pagi (3,6), keteraturan jadwal makan (3,4), dan konsumsi buah serta sayur (3,3). Hal ini menunjukkan keberhasilan sekolah dalam membangun rutinitas makan yang stabil. Namun, konsumsi protein hewani (2,9) dan frekuensi minum air putih (2,8) masih berada di bawah rata-rata ideal. Kondisi ini mengindikasikan perlunya kolaborasi lebih kuat antara sekolah dan keluarga dalam membangun pola makan seimbang.

Observasi guru menunjukkan bahwa anak-anak dengan kebiasaan makan sehat lebih mampu mempertahankan fokus, menyelesaikan tugas dengan tuntas, serta merespons instruksi dengan cepat. Nilai rata-rata observasi menempatkan tingkat konsentrasi anak

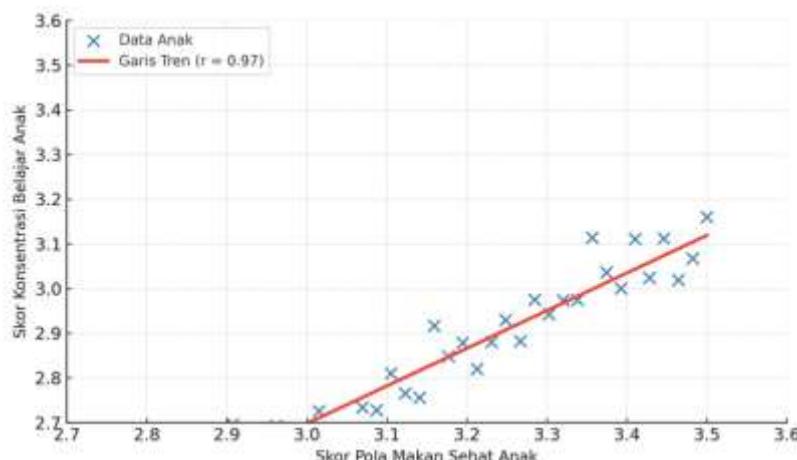
dalam kategori sedang–tinggi. Guru juga melaporkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki daya tahan perhatian lebih panjang dan menunjukkan antusiasme belajar yang stabil.



Grafik 3. Rata-rata Skor Indikator Konsentrasi Belajar Anak (Skala 1-4)

Grafik 3 memperlihatkan rata-rata skor indikator konsentrasi belajar anak. Respons cepat terhadap instruksi guru memperoleh nilai tertinggi (3,5), mencerminkan kesiapan anak untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Indikator fokus dan ketekunan berada pada kategori tinggi–sedang, menandakan kemampuan attensi yang cukup stabil pada rentang usia 4–6 tahun. Nilai lebih rendah pada aspek pengendalian distraksi mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri anak masih memerlukan penguatan melalui latihan dan pembiasaan berkelanjutan.

Analisis korelasi statistik menunjukkan penguatan terhadap hasil deskriptif sebelumnya. Uji Pearson Product-Moment menghasilkan nilai $r = 0,68$ dengan $p < 0,01$, menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara pembiasaan makan sehat dan tingkat konsentrasi belajar anak. Secara empiris, peningkatan skor kebiasaan makan sehat berbanding lurus dengan peningkatan konsentrasi belajar yang diamati guru. Berdasarkan klasifikasi Cohen (1988), nilai korelasi tersebut termasuk kategori kuat, mengindikasikan bahwa aspek gizi dan perilaku makan berperan sebagai faktor determinan terhadap kualitas fokus dan perhatian anak usia dini.



Grafik 4. Hubungan Pola Makan Sehat dan Konsentrasi Belajar Anak

Grafik 4 Uji Pearson menunjukkan korelasi positif kuat ($r = 0,68$; $p < 0,01$) antara pembiasaan makan sehat dan konsentrasi belajar. Hubungan ini menggambarkan bahwa anak yang memiliki pola makan teratur dan bergizi cenderung menunjukkan kemampuan fokus lebih tinggi serta daya tahan atensi yang lebih baik.

Keterkaitan antara pembiasaan makan sehat dan konsentrasi belajar dapat dijelaskan melalui mekanisme biologis dan perilaku. Secara fisiologis, pola makan bergizi yang teratur menjaga kestabilan kadar glukosa darah yang mendukung fungsi optimal korteks prefrontal, bagian otak yang berperan dalam pengendalian diri dan pemusatkan perhatian (Di Prete et al., 2025). Kekurangan energi atau zat gizi mikro seperti zat besi dan vitamin B terbukti menurunkan performa kognitif serta memperlambat pemrosesan informasi pada anak prasekolah. Dari aspek perilaku, anak yang terbiasa makan sehat umumnya memiliki pola rutinitas harian yang terstruktur, yang membantu menumbuhkan disiplin dan kemampuan mempertahankan fokus selama proses belajar (Faghani et al., 2024).

Analisis data juga memperlihatkan variasi menarik antar kelompok usia. Anak berusia 5–6 tahun memiliki skor kebiasaan makan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 4–5 tahun, meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat cenderung berkembang seiring peningkatan usia, sejalan dengan kematangan motorik dan kesadaran diri anak terhadap pola makan bergizi. Guru mengamati bahwa konsentrasi belajar menurun ketika anak melewatkannya sarapan atau membawa bekal dengan kandungan protein rendah, menandakan adanya hubungan langsung antara asupan energi pagi dan kesiapan belajar.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembiasaan makan sehat berkontribusi nyata terhadap fungsi atensi dan kinerja belajar anak usia dini. Bukti empiris di SPS TAAM Al Jamal menunjukkan bahwa rutinitas makan bergizi, baik di sekolah maupun di rumah, dapat meningkatkan fokus, ketekunan, dan kesiapan belajar. Hasil ini sejalan dengan temuan Christiana et al. (2024) yang mengemukakan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki daya tahan belajar dan prestasi akademik lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan.

Pola Pembiasaan Makan Sehat dan Bergizi Anak Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di SPS TAAM Al Jamal memiliki kebiasaan makan sehat yang tergolong tinggi, dengan rata-rata skor 3,13 dari skala 4. Sebagian besar anak terbiasa sarapan pagi sebelum kegiatan belajar, mengonsumsi buah serta sayur, dan memiliki jadwal makan yang teratur. Indikator-indikator tersebut menggambarkan adanya rutinitas makan yang telah tertanam baik melalui kegiatan pembiasaan di sekolah. Sebaliknya, aspek yang masih menunjukkan variasi rendah terletak pada konsumsi sumber protein hewani dan frekuensi minum air putih, yang menandakan perlunya penguatan perilaku gizi seimbang di lingkungan rumah. Pola ini sejalan dengan temuan Putri (2023) yang menunjukkan bahwa rutinitas sarapan dan konsumsi makanan bergizi berhubungan dengan kestabilan atensi dan peningkatan daya tahan belajar anak usia prasekolah.

Karakteristik pembiasaan makan sehat tersebut memperlihatkan keberhasilan implementasi kegiatan rutin yang diterapkan lembaga, seperti makan bersama sebelum belajar dan penyediaan makanan bergizi sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan gizi di lembaga PAUD dapat menjadi bentuk intervensi pendidikan yang efektif dalam membentuk perilaku sehat anak sejak dini.

Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Berdasarkan Observasi Guru

Hasil observasi enam guru pendamping menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan makan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang hingga tinggi. Anak dalam kelompok tersebut mampu memusatkan perhatian terhadap instruksi guru, menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki kecenderungan lebih stabil dalam menjaga fokus meskipun terdapat gangguan di sekitar. Rata-rata skor observasi tercatat sebesar 3,09 dengan tingkat konsistensi penilaian antar-pengamat yang tinggi, mencerminkan reliabilitas hasil yang kuat.

Temuan ini mendukung pandangan bahwa perilaku gizi yang baik memiliki implikasi langsung terhadap fungsi kognitif dan perilaku belajar. Menurut Faghani et al. (2024), kebiasaan makan yang teratur membentuk keterampilan regulasi diri dan disiplin, dua komponen utama dari fungsi eksekutif (executive function) yang berperan besar dalam kemampuan fokus dan ketekunan anak. Anak-anak yang memiliki rutinitas makan sehat tidak hanya lebih teratur dalam mengonsumsi makanan, tetapi juga menunjukkan kesiapan mental dan perilaku belajar yang lebih stabil.

Perilaku tersebut selaras dengan hasil penelitian Sapitri & Harwanto (2025) yang menegaskan bahwa keteraturan aktivitas harian, termasuk jadwal makan, dapat berfungsi sebagai bentuk latihan kognitif tidak langsung bagi anak usia dini. Dengan demikian, tingkat konsentrasi belajar anak di SPS TAAM Al Jamal tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan pembelajaran, tetapi juga oleh kebiasaan gizi yang tertanam melalui kegiatan rutin sekolah.

Hubungan antara Pembiasaan Makan Sehat dan Konsentrasi Belajar Anak

Analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai $r = 0,68$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan adanya hubungan positif dan signifikan antara pembiasaan makan sehat dan konsentrasi belajar anak usia dini. Nilai korelasi tersebut dikategorikan kuat berdasarkan klasifikasi Cohen (1988) dan sejalan dengan temuan Hung et al. (2017) yang menegaskan pengaruh gizi terhadap kestabilan atensi anak usia pra-sekolah. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin konsisten kebiasaan makan sehat seorang anak, semakin tinggi pula kemampuannya dalam mempertahankan fokus dan ketekunan selama proses belajar.

Secara fisiologis, keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme metabolismik yang menjaga kestabilan kadar glukosa darah serta keseimbangan zat gizi mikro dan makro. Pola makan yang seimbang berperan dalam mendukung fungsi korteks prefrontal, yaitu bagian otak yang mengatur perhatian, kontrol diri, dan proses pengambilan keputusan saraf (Di Prete et al., 2025). Anak yang memiliki asupan energi cukup dari sarapan dan makanan bergizi cenderung menunjukkan cognitive endurance yang lebih baik dan tingkat kelelahan mental lebih rendah selama kegiatan belajar berlangsung saraf (Roberts et al., 2022).

Selain itu, hubungan antara kebiasaan makan dan konsentrasi belajar juga memiliki dimensi psikologis dan sosial. Rutinitas makan sehat melatih anak untuk mengikuti struktur kegiatan yang teratur, mengembangkan tanggung jawab terhadap aktivitas harian, serta memperkuat disiplin dalam belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pembiasaan makan sehat tidak hanya berfungsi sebagai upaya gizi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter melalui penguatan fungsi kognitif dan perilaku disiplin belajar.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Temuan penelitian ini memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara gizi dan perkembangan kognitif anak usia dini. Pola yang ditemukan di SPS TAAM Al Jamal

menunjukkan bahwa pembiasaan makan sehat sudah memberikan efek positif terhadap konsentrasi belajar sejak usia 4 tahun. Hasil ini konsisten dengan studi Christiana et al. (2024) yang menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang rutin sarapan memiliki kemampuan fokus dan ketekunan belajar yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak sarapan.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat paradigma pendidikan anak usia dini yang holistik dengan menempatkan perilaku makan sehat sebagai bagian integral dari pengembangan fungsi kognitif, emosi, dan sosial. Russell et al. (2023) menyatakan bahwa perilaku makan berhubungan erat dengan regulasi emosi dan kesiapan kognitif anak, sehingga integrasi antara edukasi gizi dan pembelajaran menjadi langkah strategis untuk membentuk anak yang sehat dan siap belajar.

Dari sisi implementasi, lembaga PAUD dapat mengadopsi model pembiasaan makan sehat sebagai bagian dari strategi school readiness, menjadikan kegiatan makan bersama sebagai sarana pembelajaran perilaku gizi yang berdampak pada kesiapan kognitif anak. Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi faktor kunci keberlanjutan pembiasaan tersebut. Analisis data menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan makan teratur di rumah memiliki konsentrasi lebih stabil di sekolah. Pendekatan berbasis kemitraan rumah–sekolah (home–school partnership) perlu diterapkan agar pembiasaan makan sehat berlangsung konsisten di kedua lingkungan.

Penelitian ini juga menegaskan relevansinya terhadap wilayah semi-perkotaan seperti Tasikmalaya. Meskipun sumber daya gizi di daerah tersebut belum sepenuhnya merata, pembiasaan makan sehat yang sederhana telah menunjukkan efek positif terhadap fungsi kognitif anak. Hasil ini memberikan bukti empiris bagi pengembangan kebijakan nasional terkait integrasi gizi dan pembelajaran pada pendidikan anak usia dini.

KESIMPULAN

Pembiasaan pola makan sehat dan bergizi berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar anak usia dini. Analisis kuantitatif terhadap kuesioner dan observasi guru di SPS TAAM Al Jamal menghasilkan korelasi positif yang kuat ($r = 0,68$; $p < 0,01$) antara kebiasaan makan sehat dan kemampuan anak memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, serta menyelesaikan tugas dengan konsisten. Rutinitas sarapan, keteraturan waktu makan, konsumsi buah dan sayur, serta kecukupan cairan terbukti berhubungan dengan kestabilan energi dan daya tahan atensi.

Secara pedagogis, hasil ini menegaskan perlunya integrasi program pembiasaan makan sehat dalam kegiatan harian PAUD. Kegiatan makan bersama berfungsi tidak hanya untuk pemenuhan gizi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan disiplin, kemandirian, dan tanggung jawab anak terhadap kesehatannya. Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi faktor kunci agar kebiasaan makan sehat berlangsung konsisten di rumah dan sekolah.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai hubungan gizi dan fungsi kognitif anak usia dini di Indonesia, serta mendukung pendekatan pendidikan integratif yang menggabungkan stimulasi akademik dan pembentukan perilaku hidup sehat sebagai dasar peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak masa awal kehidupan.

REFERENSI

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(425), 1–128. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Ansuya, Nayak, B. S., Unnikrishnan, B., Shashidhara, Y. N., & Mundkur, S. C. (2023). Effect of

- nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1), 10636. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>
- Bleiweiss-Sande, R., Chui, K., Wright, C., Amin, S., Anzman-Frasca, S., & Sacheck, J. M. (2019). Associations between food group intake, cognition, and academic achievement in elementary schoolchildren. *Nutrients*, 11(11), 2722. <https://doi.org/10.3390/nu11112722>
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university press.
- Christiana, A. E., Abiddin, A. H., & Martiningsih, W. (2024). The relationship between breakfast habits and learning concentration of elementary school students. *Health Access Journal*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.31290/haj.v1i3.4580>
- Cohen, S. (1988). *Visi Kontrol Sosial: Kejahatan, Hukuman dan Klasifikasi*. Polity Press, Cohen, S. Against Criminology, New Brunswick.
- Di Prete, A., Galloway, A. T., Farrow, C., Bellagamba, F., & Addessi, E. (2025). A Systematic Review of the Relation between Complementary Feeding and Children's Development. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00692-7>
- Faghani, P., Nikpeyma, N., Haghani, S., Amrollah Majdabadi, Z., & Pashaeypoor, S. (2024). Relationship of nutritional behaviors and parent-child interactions with developmental domains of Iranian toddlers: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 24(1), 488. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04948-z>
- Hung, M., Bounsanga, J., & Voss, M. W. (2017). Interpretation of correlations in clinical research. *Postgraduate Medicine*, 129(8), 902–906. <https://doi.org/10.1080/00325481.2017.1383820>
- Mou, Y., Blok, E., Barroso, M., Jansen, P. W., White, T., & Voortman, T. (2023). Dietary patterns, brain morphology and cognitive performance in children: Results from a prospective population-based study. *European Journal of Epidemiology*, 38(6), 669–687. <https://doi.org/10.1007/s10654-023-01012-5>
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Rico Mendez, G. (2022). The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: a systematic review. *Nutrients*, 14(3), 532. <https://doi.org/10.3390/nu14030532>
- Russell, A., Jansen, E., Burnett, A. J., Lee, J., & Russell, C. G. (2023). Children's eating behaviours and related constructs: conceptual and theoretical foundations and their implications. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01407-3>
- Samigullin, A., Gährlert, J., Groß, G., Morcos, M., Schwertz, R., Öste, R., Siegel, E., & Humpert, P. (2025). A central role of nutrition in cognitive function among primary school children: a cross-sectional analysis. *BMC Nutrition*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40795-025-01016-2>
- Sapitri, M. D., & Harwanto, F. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Daya Tanggap Anak TK di Indonesia : Literature Review. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 942–948. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43278>