

KONTRIBUSI MAKANAN JAJANAN, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SUBURBAN DAN URBAN

SELVI REGITA CAHYANI-25000121120067
2025-SKRIPSI

Konsentrasi belajar berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik remaja dan dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan jajanan, status gizi, serta aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan perbedaan kontribusi makanan jajanan, status gizi, dan aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di lingkungan suburban dan urban. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan total 96 responden yang dipilih secara proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif, recall aktivitas fisik 1x24 jam, dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*, *Pearson Product Moment*, dan *Mann-Whitney*.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di lingkungan suburban memiliki tingkat kecukupan energi cukup (47,9%) dan lebih (60,4%) di lingkungan urban, status gizi normal lebih banyak di lingkungan suburban (47,9%), aktivitas fisik berat di lingkungan suburban (43,8%) dan ringan di lingkungan urban (62,5%), serta konsentrasi belajar tinggi lebih banyak di lingkungan suburban (70,8%). Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar ($p=0,000$; $r=-0,599$) di lingkungan suburban, sedangkan di lingkungan urban terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan tingkat konsentrasi belajar ($p=0,010$; $r=0,367$). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara status gizi, tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat dengan tingkat konsentrasi belajar serta terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecukupan energi ($p=0,008$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$) antara siswa di kedua lingkungan.

Kesimpulan, aktivitas fisik dan kecukupan energi berperan penting terhadap konsentrasi belajar remaja dengan pola yang berbeda di kedua lingkungan. Diperlukan perhatian khusus terhadap kualitas konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik untuk mendukung konsentrasi belajar yang optimal.

Kata Kunci : Makanan Jajanan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsentrasi Belajar, Remaja, Suburban, Urban