

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN ATENSI PADA REMAJA

Adelia Nurhayza

Abstrak

Latar Belakang: Tidak seperti beberapa dekade yang lalu, remaja sekarang menjadi semakin tidak aktif sebagai dampak dari kemajuan teknologi. Aktivitas fisik pada masa anak-anak dan remaja dapat menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam atensi, terutama pada perkembangan gerakan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan atensi pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan pendekatan korelatif. Sampel pada penelitian ini 155 siswa kelas XI di SMA Budhi Warman 2 Jakarta. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner IPAQ-SF dan atensi menggunakan *Stroop Effect Test*. Data dianalisis melalui uji statistik dengan menggunakan SPSS 25.0. **Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa tingkat aktivitas siswa terbanyak pada kategori sedang 44,5%. Hasil uji korelasi *Spearman*, didapatkan hasil $p=0,008$ pada variabel aktivitas fisik dan *reaction time*, kemudian aktivitas fisik dan *stroop effect test* didapatkan nilai $p=0,036$ sehingga $p<0,05$ dengan *correlation coefficient* pada variabel aktivitas fisik yaitu $r=1$ dan variabel *reaction time* $r=0,212$ dan untuk skor *stroop effect test* $r=0,168$, maka nilai ini menandakan kekuatan korelasi cukup kuat antara aktivitas fisik dengan atensi. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan atensi yang searah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik; Atensi; IPAQ-SF; Remaja; *Stroop Effect Test*.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ATTENTION IN ADOLESCENT

Adelia Nurhayza

Abstract

Background: Unlike a few decades ago, today's youth are becoming increasingly inactive as a result of technological advances. Physical activity during childhood and adolescence can lead to a significant increase in attention, particularly in movement development. **Purpose:** This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and attention in adolescents. **Methods:** This study used a cross-sectional study with a correlative approach. The sample in this study was 155 students of class XI at SMA Budhi Warman 2 Jakarta. The parameters used to measure physical activity are the IPAQ-SF questionnaire and attention using the Stroop Effect Test. Data were analyzed through statistical tests using SPSS 25.0. **Results:** This study found that the highest level of student activity was in the medium category, 44.5%. The results of the Spearman correlation test, obtained $p = 0.008$ on the variable physical activity and reaction time, then physical activity and the stroop effect test obtained a value of $p = 0.036$ so that $p < 0.05$ with a correlation coefficient on the physical activity variable, namely $r = 1$ and the reaction variable time $r = 0.212$ and for the stroop effect test score $r = 0.168$, this value indicates a fairly strong correlation between physical activity and attention. **Conclusion:** The conclusion from this study is that there is a significant relationship between physical activity and unidirectional attention.

Keywords: Physical Activity; Attention; IPAQ-SF; Adolescence; Stroop Effect Test.