

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI SUSU DENGAN
PRESTASI BELAJAR, MOTIVASI BELAJAR, DAN
STRATEGI BELAJAR PADA REMAJA**

Irfan Hafizh Abiyyu
21/474181/PT/0882

INTISARI

Rendahnya konsumsi susu di Indonesia masih menjadi tantangan. Rata-rata konsumsi susu masyarakat hanya sekitar 16,27 kg per kapita per tahun. Susu merupakan sumber nutrisi yang dapat berperan dalam mendukung fungsi kognitif remaja. Asupan nutrisi yang terkandung dalam susu terbukti dapat mendukung daya konsentrasi dan kemampuan belajar remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi susu dengan prestasi belajar, motivasi belajar, dan strategi belajar pada remaja. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 pada remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang sedang menempuh sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 235 responden yang diambil dengan *teknik purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner tertutup dengan media *google form*. Analisis data menggunakan analisis korelasi Rank Spearman dengan perangkat lunak SPSS 27. Hasil analisis pada penelitian menunjukkan bahwa variabel frekuensi konsumsi susu berhubungan dengan variabel prestasi belajar ($p < 0,05$), variabel motivasi belajar ($p < 0,05$), dan variabel strategi belajar ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini dapat digunakan dalam peningkatan konsumsi susu sebagai upaya mendukung perkembangan kognitif remaja di Indonesia. Rendahnya konsumsi susu masih menjadi isu yang perlu diperhatikan, terutama kaitannya dengan optimalisasi fungsi kognitif remaja yang kaitannya pada prestasi belajar, motivasi belajar, dan strategi belajar remaja.

(Kata Kunci : Kognitif, Konsumsi Susu, Remaja).

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY OF MILK
CONSUMPTION AND LEARNING ACHIEVEMENT,
LEARNING MOTIVATION, AND LEARNING
STRATEGIES IN ADOLESCENTS**

**Irfan Hafizh Abiyyu
21/474181/PT/08832**

ABSTRACT

Low milk consumption in Indonesia remains a challenge. The average milk consumption of the population only around 16,27 kg per capita per year. Milk is a source of nutrients that can play a role in supporting the cognitive function of adolescents. The nutrients contained in milk have been proven to support the concentration and learning abilities of adolescents. This study aims to analyze the relationship between milk consumption frequency and academic performance, learning motivation, and learning strategies among adolescents. The study was conducted in May 2025 among adolescents aged 13 to 18 years who were attending secondary school. The study used a sample of 235 respondents selected using purposive sampling. The instrument used was a closed-ended questionnaire administered via Google Forms. Data analysis was conducted using Spearman's rank correlation analysis with SPSS 27 software. The results of the analysis showed that the variable of milk consumption frequency was associated with the variables of academic achievement ($p < 0.05$), learning motivation ($p < 0.05$), and learning strategies ($p < 0.05$). The findings of this study can be used to increase milk consumption as an effort to support the cognitive development of adolescents in Indonesia. Low milk consumption remains an issue that needs attention, especially in relation to optimizing the cognitive functions of adolescents, which are linked to academic achievement, learning motivation, and learning strategies among adolescents.

(Key words : Adolescents, Cognitive, Milk Consumption).