

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Fungsi memori merujuk pada kemampuan yang kompleks untuk mempertahankan dan mengingat kembali suatu informasi.<sup>1</sup> Fungsi memori merupakan bagian dari fungsi kognitif yang juga mencakup berbagai kemampuan mental lain seperti belajar, berpikir, memecahkan masalah, membuat keputusan, dan atensi.<sup>2</sup> Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi memori pada manusia seperti jenis kelamin, trauma dan paparan terhadap otak, atensi, motivasi, dan salah satunya adalah aktivitas fisik.<sup>3</sup>

Aktivitas fisik memiliki pengertian yang berbeda dengan olahraga. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi.<sup>4</sup> Beberapa kegiatan seperti berjalan, menaiki tangga, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga juga termasuk sebagai aktivitas fisik. Sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan repetitif serta bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan fisik.<sup>4</sup>

Aktivitas fisik sendiri telah mendapat banyak perhatian sebagai salah satu cara untuk mencegah penurunan fungsi kognitif. Penelitian oleh Shi D et al.<sup>5</sup> menyebutkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif terhadap efisiensi dalam memproses informasi, atensi, memori, dan juga

kemampuan untuk mengontrol kognisi. Studi oleh Vecchio et al.<sup>6</sup> menyebutkan bahwa orang dewasa berusia diatas 65 tahun yang rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik menunjukkan skor tes memori umum yang lebih tinggi serta menunjukkan penurunan resiko untuk mengalami demensia dan gangguan fungsi eksekutif. Namun, studi lain yang dilakukan oleh Voss et al.<sup>7</sup> menyatakan bahwa terdapat temuan yang beragam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi memori pada manusia.

Pada 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan COVID-19 sebagai suatu pandemi. Setelah kasus pertama COVID-19 di Indonesia dikonfirmasi pada 2 Maret 2020, kasus-kasus baru terhadap penyakit ini terus dilaporkan dan mengalami lonjakan. Beberapa tindakan pencegahan untuk mengurangi penyebaran menular dari virus SARS-CoV-2 yang diusulkan oleh WHO adalah menjaga jarak fisik antar orang (*physical distancing*) dan menyarankan agar semua orang untuk tetap berada di dalam rumah. Interupsi pada kegiatan sehari-hari seperti bekerja, belajar, dan lain-lain juga dilakukan untuk mencegah peningkatan jumlah kasus COVID-19 di suatu negara.<sup>8</sup>

Mengacu pada usulan tersebut, pemerintah Indonesia menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Regulasi ini berujung pada penutupan berbagai tempat umum di Indonesia, termasuk sekolah dan universitas. Dengan kegiatan belajar mengajar yang harus tetap berlangsung, sistem pembelajaran jarak jauh (*online learning*) pun diterapkan oleh hampir seluruh sekolah dan perguruan tinggi. Hal ini mengharuskan para pelajar

untuk tetap berada di rumah, dimana hal ini berpotensi untuk membatasi pergerakan mereka.<sup>9</sup>

Kondisi pembelajaran jarak jauh yang mengharuskan pelajar duduk di depan perangkat elektronik dalam jangka waktu yang cukup panjang ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik (dari segi frekuensi dan durasi) serta meningkatkan resiko untuk terbentuknya pola hidup sedentari. Ketidakaktifan fisik dan perilaku sedentari berkaitan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular serta penurunan fungsi kognitif.<sup>10</sup> Penurunan fungsi kognitif ini dikhawatirkan dapat menyebabkan gangguan dalam kegiatan akademis dari para pelajar tersebut.

Sebuah studi oleh Sidiarto LD<sup>11</sup> menyatakan bahwa meskipun gangguan fungsi memori merupakan hal yang umum terjadi pada orang Indonesia yang menua, namun keluhan memori juga sering terjadi pada kalangan usia muda. Pada situasi yang spesifik, gangguan memori yang paling sering dikeluhkan adalah lupa dimana suatu benda diletakkan dan melupakan nama dari seseorang, yang terlihat pada 82% dan 75% responden yang ikut serta dalam studi tersebut.

Walaupun berbagai penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa kemampuan kognitif secara umum dipengaruhi secara positif oleh aktivitas fisik, belum banyak penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik dengan fungsi memori secara spesifik.<sup>12,13</sup> Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara aktivitas fisik dengan fungsi memori.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Pembatasan kegiatan di luar rumah yang diterapkan untuk mencegah penyebaran dari virus SARS-CoV-2 dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari bagi sebagian besar orang, terutama mengenai pola hidup dan aktivitas fisik.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif secara positif. Namun, belum banyak penelitian yang meneliti mengenai korelasi antara aktivitas fisik terhadap fungsi memori secara spesifik.

Selain itu, studi yang meneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap fungsi memori juga masih didominasi pada populasi lanjut usia.<sup>14</sup> Oleh karena itu, penulis hendak melakukan penelitian untuk mengetahui apakah adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan fungsi memori pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi memori pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.5.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi memori pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.5.2. Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama periode *online learning*.
- 2) Untuk mengetahui fungsi memori mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama periode *online learning*.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan fungsi memori pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama periode *online learning*.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.3. Manfaat Akademis**

- 1) Memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap fungsi memori.
- 2) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi memori.

#### **1.5.4. Manfaat Praktis**

Dapat memberikan informasi serta meningkatkan pengetahuan bagi peneliti dan pembaca mengenai peran aktivitas fisik terhadap fungsi memori.

