

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Status gizi yang baik dapat mengoptimalkan fungsi memori seseorang.¹ Status gizi orang dewasa dapat dipantau menggunakan alat yang sederhana dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. IMT hanya dapat diterapkan bagi orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun dan tidak berlaku bagi bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan.²

Berdasarkan data Riskesdas 2018 pada penduduk dewasa (usia >18 tahun) di Indonesia terdapat 9,3% penduduk memiliki status gizi kurus, 13,6% dengan berat badan lebih, dan 21,8% penduduk obesitas.³

45-75% tubuh manusia tersusun atas komponen air.⁴ Keseimbangan antara keluar dan masuknya air di dalam tubuh disebut status hidrasi. Hidrasi dapat tercapai apabila konsumsi air sesuai dengan kebutuhan. Asupan air yang kurang mencukupi atau air yang hilang secara berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi. Proses kehilangan cairan dapat terjadi karena proses evaporasi saluran pernafasan dan difusi kulit, urin, feses, dan sebagainya.⁵ Tingkat kecukupan hidrasi dapat dinilai dengan membandingkan konsumsi cairan dan kebutuhan air. Tingkat kecukupan air dapat dikategorikan menjadi kurang (<90%), cukup (90-110%), dan berlebih (>110%).⁶ Kekurangan cairan sebesar 1% dari total berat badan dapat

menyebabkan penurunan kinerja otak dan kemampuan berpikir. Sedangkan kekurangan cairan tubuh sebesar 2% dapat menyebabkan penurunan pemusatan pemikiran dan perhatian, serta kemampuan memori jangka pendek.⁷

Berdasarkan hasil studi *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST), 49,5% remaja mengalami dehidrasi ringan. Seringkali konsumsi cairan dilakukan ketika seseorang merasa kehausan, sedangkan rasa haus tersebut merupakan tanda dari dehidrasi ringan.⁸

Memori jangka pendek merupakan sistem memori yang berperan untuk menyimpan potongan informasi untuk waktu yang relatif singkat, biasanya hingga 30 detik, yang selanjutnya akan disimpan dalam memori jangka panjang. Memori jangka panjang dapat menyimpan informasi dalam jumlah tidak terbatas.⁹ Fungsi memori jangka pendek akan berpengaruh terhadap kemampuan penyimpanan memori jangka panjang.¹⁰

Hasil yang beragam ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang telah dipublikasikan mengenai topik serupa. Penelitian oleh Winarsih, dkk. pada tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 52, didapatkan hubungan antara status gizi dan status hidrasi dengan memori jangka pendek, dimana sebagian besar responden memiliki status gizi normal, status hidrasi baik, dan memori jangka pendek yang normal.¹¹ Penelitian serupa dilakukan oleh Annisa, dkk. pada tahun 2014 yang melibatkan 111 siswa sekolah dasar di Bogor mendapatkan hasil bahwa pengetahuan gizi dan status gizi berpengaruh terhadap daya ingat sesaat.¹² Di sisi

lain, pada penelitian yang dilakukan oleh Rinawati, Rin pada tahun 2019, didapatkan hasil yang tidak signifikan dalam hubungan antara status hidrasi dengan daya ingat sesaat.¹³

Dilaksanakannya penelitian ini akan dapat membantu melengkapi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dimana terdapat beragam kesimpulan terhadap hubungan antara status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek.

1.2 Perumusan Masalah

Terdapat hasil yang bertentangan dalam beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek. Selain itu, penelitian mengenai hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek masih sedikit dilakukan di Indonesia. Di sisi lain, penelitian serupa belum pernah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek pada sampel yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa FK UPH?
2. Bagaimana gambaran status hidrasi mahasiswa FK UPH?

3. Bagaimana gambaran memori jangka pendek mahasiswa FK UPH?
4. Bagaimana hubungan status gizi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH?
5. Bagaimana hubungan status hidrasi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH?

1.4 Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa FK UPH.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi mahasiswa FK UPH.
2. Untuk mengetahui gambaran status hidrasi mahasiswa FK UPH.
3. Untuk mengetahui gambaran memori jangka pendek mahasiswa FK UPH.
4. Untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH.

5. Untuk mengetahui hubungan status hidrasi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH.

1.5 Manfaat Akademik dan Manfaat Praktis

1.5.1. Manfaat Akademik

1. Dalam bidang akademis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi baru mengenai hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek.
2. Penelitian ini juga ditujukan untuk melengkapi penelitian-penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

1.5.2. Manfaat Praktis

Menjadi pengetahuan baru mengenai hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap memori jangka pendek sehingga pembaca dapat mengambil langkah praktis dalam kehidupan sehari-hari.