

ABSTRAK

Randra Frits Christopher (01071210079)

HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(vi + 66 halaman: 3 gambar ; 10 tabel ; 4 bagan ; 3 lampiran)

Memori jangka pendek merupakan salah satu fungsi kognitif yang sangat penting dalam kegiatan sehari-hari karena berperan besar dalam memori kerja untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hal yang sangat berperan dalam memori jangka pendek adalah aktivitas fisik. Akan tetapi, sebanyak 24% laki-laki dan 22% perempuan Indonesia masih tergolong dalam kelompok dengan aktivitas fisik rendah. Hal ini dapat berdampak pada kualitas pembelajaran terkhususnya bagi mahasiswa kedokteran yang jarang melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Penelitian ini menggunakan metode potong lintang (*cross-sectional*) dengan target sampel sebanyak 107 mahasiswa yang didapatkan berdasarkan metode perhitungan sampel analitik komparatif tidak berpasangan. Populasi sampel diambil secara non-probabilitas *convenience* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan pada tahun 2024 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner , secara khusus, kuesioner IPAQ (*international Physical Activity Questionnaire*) dan tes memori: *digit span test*. Uji statistic yang digunakan adalah chi kaudrat dengan pengolahan data menggunakan SPSS 25.0

Dari total 107 sampel yang masuk ke dalam kriteria inklusi, hasil uji statistik chi kuadrat menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan memori jangka pendek (nilai $p < 0,001$). Berdasarkan hasil analisa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek.

Kata Kunci: Intensitas Aktivitas Fisik, Memori Jangka Pendek, *International Physical Activity Questionnaire*, *Digit Span Test*

ABSTRACT

Randra Frits Christopher (01071210079)

RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SHORT TERM MEMORY AMONG MEDICAL STUDENT AT PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(vi + 66 pages: 3 figures ; 10 table ; 4 chart ; 3 attachment)

Short-term memory is a cognitive function that is very important in daily activities because it plays a big role in working memory to solve problems in daily life. One thing that plays a big role in short-term memory is physical activity. However, as many as 24% of Indonesian men and 22% of women are still classified as low physical activity groups. This can have an impact on the quality of learning, especially for medical students who rarely do physical activity. This study aims to prove the relationship between physical activity levels and short-term memory in students at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.

This research used a cross-sectional method with a target sample of 107 students obtained based on the unpaired comparative analytical sample calculation method. The sample population was taken using non-probability convenience from students from the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University in 2024 in accordance with the inclusion and exclusion criteria. Sampling used questionnaires, specifically, the IPAQ (international Physical Activity Questionnaire) questionnaire and memory tests: digit span test. The statistical tests used were chi square and Fisher Exact, with data processing using SPSS 25.0

From the total of 107 sample which pass the inclusion criteria, the result of chi square statistical test shows positive correlation between physical activity intensity and short term memory (p -value < 0.001). Conducted analysis conclude that there is a significant relation between physical activity intensity and short term memory.

Key Word: Physical Activtiy Intensity, Short Term Memory, International Physical Activity Questionnaire, Digit Span Test