

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Memori jangka pendek merupakan salah satu klasifikasi dari fungsi kognitif memori. Memori jangka pendek adalah memori yang hanya bertahan selama hitungan detik atau paling lama beberapa menit, kecuali terproses menjadi memori jangka panjang. Memori jangka pendek menjadi penting karena fungsi kognitif spesifik ini bisa membuat manusia dapat mengingat hal-hal sederhana seperti mengingat nomor telepon untuk sementara. Memori jangka pendek juga sangat berperan dalam penalaran intelektual dari seseorang untuk memecahkan masalah sehari-hari yang disebut dengan memori kerja.<sup>1</sup> Memori seseorang dapat dipengaruhi dengan berbagai macam hal seperti kualitas tidur, konsumsi glukosa harian, dan aktivitas fisik.<sup>2-5</sup>

Aktivitas fisik sudah mulai dikenal sejak 3000 tahun sebelum masehi yang terdeskripsikan sebagai aktivitas esensial untuk kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup yang baik.<sup>5</sup> *World Health Organization* mendefinisikan aktivitas fisik sebagai kegiatan apapun yang menghasilkan pergerakan tubuh akibat kontraksi dari otot lurik atau otot rangka yang membutuhkan penggunaan energi seperti berjalan kaki, bersepeda, dan berolahraga. *WHO* merekomendasikan tingkatan aktivitas fisik bagi dewasa umur 18-64 tahun untuk melakukan setidaknya 150-300 menit aktivitas fisik sedang atau 75-150 menit aktivitas fisik berat dalam satu minggu.<sup>6</sup>

Walaupun aktivitas fisik memiliki manfaat yang banyak untuk tubuh manusia, 24% laki-laki dan 22% perempuan dewasa di Indonesia masih digolongkan WHO ke dalam kelompok yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik.<sup>7</sup> Terdapat penelitian lain yang menyatakan bahwa 38% dari mahasiswa kedokteran tidak berolahraga dengan alasan malas sebanyak

61,8%.<sup>8</sup> Selain malas, kegiatan mahasiswa kedokteran sebagian besar memang belajar di kelas, sehingga tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Hal ini menjadi sangat disayangkan karena aktivitas fisik sangat banyak manfaatnya. Terkhusus untuk mahasiswa kedokteran, aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kinerja belajar seperti meningkatkan fungsi kognitif memori. Ini menjadi hal yang sangat bermanfaat dikarenakan mahasiswa kedokteran harus mempelajari berbagai macam cara kerja tubuh dan cara berjalannya penyakit, mendiagnosis, dan memberikan terapi. Dengan memiliki memori jangka pendek yang baik, mahasiswa kedokteran kelak menjadi dokter yang dapat menolong pasien lebih cermat lagi kedepannya.

Terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan memori. Penelitian oleh Aye Aye Mon, pada tahun 2013, mendapati 238 sampel dengan hasil positif terhadap hubungan antara aktivitas fisik dengan memori.<sup>9</sup> Terdapat juga penelitian oleh Hajer Kachouri, pada tahun 2022 yang mendapati kesimpulan bahwa terdapat interkasi signifikan antara aktivitas fisik dengan memori dari 208 sampel yang melakukan aktivitas fisik setidaknya dua kali dalam seminggu.<sup>10</sup> Akan tetapi, kedua penelitian tersebut tidak berfokus pada memori jangka pendek.

Penelitian oleh Alondra Chaire, pada tahun 2020, dengan 43 sampel mengenai memori kerja yang menghasilkan kesimpulan bahwa fungsi kognitif seperti memori kerja menjadi lebih baik bagi kelompok yang beraktivitas fisik (23 sampel) dibandingkan yang tidak.<sup>11</sup> Walaupun berfokus pada memori kerja, memori jangka pendek memainkan peran yang sangat penting dalam memori kerja, sehingga penelitian ini cukup berhubungan dengan memori jangka pendek. Selain itu, penelitian menurut Marc Roig pada tahun 2013 menyimpulkan bahwa olahraga kardiovaskular akut memberikan dampak sedang terhadap memori jangka pendek.<sup>12</sup> Akan tetapi, menurut penelitian pada tahun 2015 oleh Rini Rossanti, dkk., tidak terdapat hasil statistik yang signifikan antara kebugaran fisik yang

dipengaruhi oleh aktivitas fisik dengan memori jangka pendek yang dilakukan pada anak 40 SMA di Bandung.<sup>13</sup>

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan memori sudah banyak dilakukan. Akan tetapi, kebanyakan dari penelitian tersebut belum berfokus pada memori jangka pendek secara spesifik. Beberapa dari penelitian sudah mulai mengarah memori jangka pendek dengan berfokus pada memori kerja yang menghasilkan asosiasi positif dengan aktivitas fisik. Akan tetapi, terdapat juga penelitian yang sudah berfokus pada memori jangka pendek dengan hasil positif dan negatif akan hubungan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek. Sampel dari beberapa dari penelitian yang telah disebutkan dalam latar belakang berfokus pada anak SMA ataupun usia yang belum spesifik.

Oleh karena kurangnya penelitian spesifik mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek, perbedaan hasil dari penelitian yang sudah spesifik mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek, dan perbedaan sampel spesifik dari penelitian yang sudah tertera, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana intensitas aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Bagaimana kualitas memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara intensitas fisik dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

##### 1.4.1. Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

##### 1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Untuk mengetahui memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### 1.5.1. Manfaat Akademis

1. Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek.
2. Penelitian ini dapat melengkapi penelitian-penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

##### 1.5.2. Manfaat Praktis

1. Memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca mengenai hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan memori jangka pendek.
2. Meningkatkan kesadaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan akan intensitas aktivitas fisik mereka
3. Meningkatkan kesadaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan akan memori jangka pendek mereka.