

**HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP DAYA INGAT PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
TARUMANAGARA ANGKATAN 2015**

Oleh:

Dessy<sup>1</sup>, Susy Olivia Lontoh<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

***The Association Between Regular Exercise with Memory Amongst The Students of Faculty of Medicine Tarumanagara University Class of 2015***

*In daily life, we are always learning and remembering. The process of remembering is closely related to the ability to memorize, which can be influenced by various factors such as age, genes, sex, hormonal and physical activity. Exercise is one of the physical activities that can improve the quality of life and also able to increase the neoplasticity of the brain so the memory works well. The research's objective is to determine whether there are differences in ability memory between the group of people whom exercise regularly and the ones that do not exercise. This study was an observational form with cross sectional design and the samples were taken using stratified random sampling. In the test for normality, this study using the unpaired T test. This research covers 27 subjects routine exercise and 27 subjects do not routine exercise which is University Tarumanagara medical students. The data were gathered by using digit span test to measure memory. Retrieval of exercise frequency data in the form of questionnaire data and for memory using digit span test. The memory capacity of 18 people (66.7%) who routinely exercise falls into the average criteria whereas 9 other people (33.4%) falls into the above average criteria. The memory capacity of 25 people (92.6%) who don't exercise regularly falls into the average criteria. Whereas 2 other people (7.4%) falls into the above average criteria. The research found that people who exercise regularly have higher memory capacity than those who don't. The result of bivariate analysis using Fishers's Exact Test showed significant difference ( $p < 0.05$ ) between routine exercise and memory.*

**Keywords:** *Regular exercise, memory*

**ABSTRAK**

**Hubungan Olahraga Rutin Terhadap Daya Ingat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015**

Didalam kehidupan sehari-hari, kita selalu mengalami proses belajar dan mengingat. Proses mengingat berkaitan erat dengan kemampuan memori, yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, gen, jenis kelamin, hormonal dan aktivitas fisik. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup ternyata juga dapat meningkatkan neoplasitas otak sehingga daya ingat menjadi lebih baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan daya ingat pada kelompok olahraga rutin dengan kelompok olahraga yang tidak rutin. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan belah lintang dan pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Adapun subyek penelitian ini mencakup 27 orang untuk kelompok rutin olahraga dan 27 orang untuk kelompok

tidak rutin olahraga yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Pengambilan data frekuensi olahraga berupa data kuisioner dan untuk daya ingat menggunakan *digit span test*. Kelompok orang yang rutin olahraga didapatkan daya ingat dengan kriteria rata-rata sebanyak 18 orang (66.7%) dan daya ingat dengan kriteria diatas rata-rata sebanyak 9 orang (33.4%). Pada kelompok orang yang tidak rutin olahraga didapatkan daya ingat dengan kriteria rata-rata sebanyak 25 orang (92.6%) dan daya ingat dengan kriteria diatas rata-rata sebanyak 2 orang (7.40%). Didapatkan pada kelompok olahraga rutin yang daya ingatnya diatas rata-rata lebih banyak daripada kelompok yang tidak rutin olahraga. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan terdapat hubungan bermakna ( $p < 0.05$ ) antara olahraga rutin dan daya ingat.

**Kata kunci:** Olahraga rutin, daya ingat

<sup>1</sup>**Mahasiswa**  
**Fakultas**  
**Kedokteran**  
**Universitas**  
**Tarumanagara,**  
(Dessy)  
<sup>2</sup>**Dosen Pembimbing**  
**Fakultas**  
**Kedokteran**  
**Universitas**  
**Tarumanagara**  
(dr. Susy Olivia  
Lontoh, M. Biomed)  
**Correspondence to:**  
Dessy Faculty of  
Medicine,  
Tarumanagara  
University Jl. Let S.  
Parman No. 1 Jakarta  
11440

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak pernah terlepas dari proses belajar. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar, baik internal maupun eksternal. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah faktor lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan faktor waktu. Sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah faktor biologis dan psikologis. Adapun hal yang mencakup faktor psikologis seperti intelegensi, kemauan, bakat, daya konsentrasi, serta daya ingat. Daya ingat dapat diartikan sebagai kemampuan jiwa untuk menerima, mencerna, dan menuangkan kembali gambaran yang telah

didapatkan setelah melakukan suatu pengamatan. Daya ingat sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar.<sup>1</sup> Seiring berjalannya usia, daya ingat seseorang dapat mengalami penurunan yang merupakan salah satu tanda demensia. Demensia sering terjadi pada orang yang berusia diatas 40 tahun. Tidak hanya orang lanjut usia saja, penurunan daya ingat juga bisa terjadi pada usia muda. Penurunan daya ingat yang terjadi pada usia muda kemungkinan terjadi karena kelelahan otak maupun stres sehingga daya ingat tidak cukup kuat. Daya ingat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, hormonal, aktifitas fisik, dan lain-lain.