

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.¹

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.²

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan fungsi kognitif. Secara fisik, olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan mencegah terjadinya osteoporosis. Secara psikologis, olahraga dapat membantu mengendalikan stres dengan meningkatkan hormon serotonin maupun dopamin.³

Begitu banyak keuntungan yang bisa didapatkan dari olahraga. Tetapi sampai saat ini masih banyak orang yang belum sadar akan pentingnya olahraga. Data Riskerdas tahun 2013, menunjukkan sebanyak 26,1% penduduk Indonesia kurang melakukan aktifitas fisik. Kurang aktifitas fisik

paling tinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta (44,2%), diikuti Papua (38,9%) dan Papua Barat (37,8%).⁴ Prevalensi kurang aktifitas fisik penduduk perkotaan (57,6%) lebih tinggi di banding perdesaan (42,4%), dan semakin tinggi tingkat pengeluaran per kapita per bulan semakin meningkat prevalensi kurang aktifitas fisik. Berdasarkan tingkat pendidikan, menunjukkan semakin tinggi pendidikan semakin tinggi prevalensi kurang aktifitas fisik.⁴

Penelitian yang dilakukan terhadap wanita dewasa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha menunjukkan bahwa terdapat peningkatan memori jangka pendek pada wanita dewasa yang melakukan olahraga ringan.² Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kailey Fritz, berjudul “*The effects of moderate aerobic exercise on memory retention and recall*” menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna daya ingat antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.⁵ Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan olahraga rutin terhadap daya ingat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan masalah dan pernyataan masalah penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Pernyataan Masalah

Belum diketahuinya hubungan olahraga dengan daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015/2016 yang rutin berolahraga dengan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1.2.2.1 Berapa proporsi daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang rutin berolahraga?

- 1.2.2.2 Berapa proporsi daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang tidak rutin berolahraga?
- 1.2.2.3 Apakah terdapat hubungan antara daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang rutin berolahraga dengan yang tidak rutin berolahraga?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara olahraga rutin terhadap daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum :

Diketuainya hubungan olahraga rutin terhadap daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015/2016.

1.4.2 Tujuan Khusus :

- 1.4.2.1 Diketuainya proporsi daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang rutin berolahraga.
- 1.4.2.2 Diketuainya proporsi daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang tidak rutin berolahraga.
- 1.4.2.3 Diketuainya hubungan daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 yang rutin berolahraga dengan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai hubungan olahraga rutin terhadap daya ingat.

1.5.2 Bagi Pelayanan Masyarakat

Penelitian ini secara tidak langsung merupakan sarana edukasi kepada masyarakat agar lebih memperhatikan olahraga secara rutin agar dapat meningkatkan daya ingat.

1.5.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan bidang ini. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode eksperimental.

1.5.4 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Sebagai pertimbangan untuk diadakannya kegiatan ekstrakurikuler sehingga dapat memfasilitasi mahasiswa untuk melakukan olahraga.