

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA RUTIN DENGAN
MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA PROFESI
DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
ANDALAS



Pembimbing

1. Dr. dr. Afriwardi, Sp.KO, MA
2. dr. Yevri Zulfiqar, Sp.B, Sp.U

Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

oleh

Fadil Zainius
1310312059

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2017

THE CORRELATION OF ROUTINE EXERCISE ACTIVITY WITH SHORT TERM MEMORY ON MEDICAL FACULTY'S STUDENT OF DOCTOR PROFESSION OF ANDALAS UNIVERSITY

**By
Fadil Zainius**

ABSTRACT

In daily life, we can't separate learning process and memory that were affected by several factors such as genes, sex, hormonal, and physical activity. Memory degression usually occurs on older age, but can also occurs on young age that happened by lack of physical activity. Exercise as one of physical activities, not only helps the body to stay fit and healthy but also improves the brain function to increase the making of new brain cells. This study was conducted to see the differences of short term memory between students that do routine exercise and students that do not do any exercise.

This study was conducted on March 2016 until January 2017 in Medical Faculty of Andalas University's environment. The study used cross sectional design and the samples were taken using stratified random sampling and got 30 respondents that meet the specified criteria. The data were gathered by using digit span test to measure short term memory. The data were analyzed using univariate and bivariate analysis with independent t-test.

The result of analysis shows that the distribution of the average short term memory of students who do not exercise is $10,80 \pm 1,265$, while the average short term memory of students who do routine exercise is $14,07 \pm 1,944$. The result of bivariate analysis showed significant difference ($p < 0,05$) on short term memory of students that do routine exercise with non-exercise.

Keywords: Short-Term Memory, Exercise, Digit Span Test



HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA RUTIN DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh
Fadil Zainius

ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak pernah lepas dari proses belajar dan mengingat yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gen, jenis kelamin, hormonal dan aktivitas fisik. Penurunan daya ingat biasanya terjadi pada usia tua, tetapi dapat juga terjadi pada usia muda karena kurangnya aktivitas fisik. Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik ternyata tidak hanya membuat tubuh sehat dan bugar, tetapi dapat meningkatkan kemampuan otak untuk membangun sel-sel baru. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan memori jangka pendek mahasiswa yang berolahraga rutin dengan mahasiswa yang tidak berolahraga.

Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2016 sampai Januari 2017 di lingkungan FK Unand. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dan didapatkan 30 responden yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Teknik pengumpulan data menggunakan *digit span test* untuk mengukur memori jangka pendek responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *t-independet*.

Hasil analisis memperlihatkan distribusi rata-rata memori jangka pendek mahasiswa yang tidak berolahraga adalah $10,80 \pm 1,265$, sedangkan rata-rata memori jangka pendek mahasiswa yang berolahraga rutin adalah $14,07 \pm 1,944$. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan bermakna ($p < 0,05$) antara memori jangka pendek mahasiswa yang berolahraga rutin dengan yang tidak berolahraga.

Kata kunci : Memori Jangka Pendek, Olahraga, *Digit Span Test*

