

**HUBUNGAN RUTINITAS OLAHRAGA DENGAN MEMORI JANGKA
PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANGKATAN 2016 DAN 2017**



No. BP. 1510312041

Pembimbing:

1. Dr.dr.Afriwardi, SH, Sp.KO, MA
2. dr. Nur Afrainin Syah, Ph.D, M.Med.Ed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ROUTINES WITH SHORT-TERM MEMORY IN STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT SCIENCES PADANG STATE UNIVERSITY BATCH 2016 AND 2017

By

Silvia Febriyoni

Sport is a physical activity that is planned, structured, and carried out repeatedly with the aim of maintaining freshness, fitness and improving health. The lack of physical activity has been identified as ranked fourth in the global risk factors for death. Regular exercise can increase short-term memory. This study was conducted to determine the relationship between exercise routines and short-term memory in students of the Faculty of Sport Sciences, Padang State University.

This was an analytical study with cross-sectional design. Respondents of this study were 101 students of the Faculty of Sport Sciences, Padang State University, batch 2016 and 2017. Sampling was done by simple random sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. The exercise routine was determined using a questionnaire, while the short-term memory used the Digit Span Test. Data were analyzed using t-independent bivariate test.

The results of univariate analysis showed that the highest age was 20 years (49.5%) and the least was 18 years (1%). As many as 81 students (80.2%) exercise regularly, 20 people (19.8%) did not exercise regularly. The average score of short-term memory of students who exercise regularly was 9.67 ± 1.897 , while the average score of students who did not exercise regularly was 8.45 ± 1.605 . Bivariate analysis showed the p value of 0.010 ($p < 0.05$).

The conclusion of the study was that there was a meaningful relationship between exercise routines and short-term memory in students of the Faculty of Sport Sciences batch 2016 and 2017 at Padang State University.

Keywords: Exercise routines, Digit span test, Short term memory.

ABSTRAK
HUBUNGAN RUTINITAS OLAHRAGA DENGAN MEMORI JANGKA
PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANKAKATAN 2016 DAN 2017

Oleh

Silvia Febriyoni

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk menjaga kesegaran, kebugaran dan meningkatkan kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi menempati peringkat keempat faktor resiko penyebab kematian global. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan memori jangka pendek. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara rutinitas olahraga dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Responden penelitian ini adalah 101 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Angkatan 2016 dan 2017. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Rutinitas olahraga ditentukan dengan menggunakan kuesioner, sedangkan memori jangka pendek menggunakan *Digit Span Test*. Data dianalisis menggunakan uji bivariat *t-independent*.

Hasil analisis univariat memperlihatkan bahwa usia terbanyak adalah 20 tahun (49,5%) dan paling sedikit 18 tahun (1%). Sebanyak 81 orang (80,2%) mahasiswa berolahraga rutin, 20 orang (19,8%) tidak berolahraga rutin. Gambaran skor rata-rata memori jangka pendek mahasiswa yang berolahraga rutin adalah $9,67 \pm 1,897$, sedangkan skor rata-rata yang tidak berolahraga rutin adalah $8,45 \pm 1,605$. Analisis bivariat menunjukkan nilai $p=0,010$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan yang bermakna antara rutinitas olahraga dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2016 dan 2017.

Kata Kunci : Olahraga rutin, *Digit span test*, Memori jangka pendek.