

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KAPASITAS *WORKING MEMORY* PADA REMAJA

Nabila Zeleena Prayuda

Abstrak

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang mengeluarkan energi untuk menjaga kesehatan, pada usia remaja terjadi penurunan aktivitas fisik yang disebabkan oleh berbagai faktor padahal aktivitas fisik bukan hanya memengaruhi kesehatan fisik namun dapat menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif seperti *working memory*. **Tujuan:** Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kapasitas *working memory* pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan korelasi kuantitatif dengan metode pendekatan *Cross-Sectional Study*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa SMA Budhi Warman II Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 156 orang. Parameter yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner IPAQ-SF untuk mengukur aktivitas fisik dan *digit span test* untuk mengukur kapasitas *working memory*. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 25. **Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,001$ atau $p < 0,05$ dengan *correlation coefficient* sebesar $r = 0,266$, maka nilai ini menandakan kekuatan korelasi yang cukup kuat antara aktivitas fisik dengan kapasitas *working memory*. **Kesimpulan:** Oleh sebab itu, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kapasitas *working memory* yang searah.

Kata Kunci: aktivitas fisik; *working memory*; remaja.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND WORKING MEMORY CAPACITY IN ADOLESCENTS

Nabila Zeleena Prayuda

Abstract

Background: Physical activity is an activity that expends energy to maintain health, in adolescence there is a decrease in physical activity caused by various factors even though physical activity does not only affect physical health but can cause disturbances in cognitive functions such as working memory. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and working memory capacity in adolescents. **Methods:** This study uses quantitative correlation with the Cross-Sectional Study approach. The sample in this study were teenagers who were students at SMA Budhi Warman II Jakarta with a total sample of 156 people. The parameters used in this study were the IPAQ-SF questionnaire to measure physical activity and the digit span test to measure working memory capacity. Data were analyzed using SPSS 25. **Results:** In this study, the value of $p = 0.001$ or $p < 0.05$ with a correlation coefficient of $r = 0.266$ was obtained, so this value indicates a fairly strong correlation between physical activity and working memory capacity. **Conclusion:** Therefore, this study found a significant relationship between physical activity and unidirectional working memory capacity.

Keywords: physical activity; working memory; adolescents.