

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu jenis gerak tubuh yang membutuhkan energi melalui otot rangka yang dapat terjadi selama bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, perjalanan, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Tingkat aktivitas fisik remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik pada usia lanjut. IDAI (2020) mengungkapkan bahwa penurunan terbesar aktivitas fisik dalam kehidupan manusia terjadi selama masa anak dan remaja (Lestyoningsih, 2022). Secara global, 77,6% anak laki-laki dan 84,7% anak perempuan usia 11-17 tahun berada di bawah tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan dan jika seorang anak maupun remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih sedikit, dapat memengaruhi kesehatan di kemudian hari (Suryoadji & Nugraha, 2021).

WHO menyatakan bahwa lebih dari 80% remaja tidak mencapai angka aktivitas fisik yang direkomendasikan (*World Health Organization, 2022*). *Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA)* menghasilkan *Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card* yang bertujuan untuk menilai tingkat aktivitas fisik anak dan remaja di 57 negara, termasuk Indonesia (Aubert et al., 2018). Terdapat perbandingan 15 negara di Asia, rata-rata negara berkisar dari F (Indonesia) hingga B⁻ (Jepang), dengan C⁺/C/C⁻ nilai yang paling umum (Huang et al., 2022). Di Provinsi DKI Jakarta proporsi penduduk usia 10 tahun ke atas yang kurang aktif secara fisik ada pada persentase 47,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Di perkotaan, tingkat aktivitas fisik terlihat semakin rendah dan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa DKI Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik yang paling rendah dibandingkan dengan wilayah lain di Indonesia (Hasan et al., 2019).

Padahal dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu anak-anak dan remaja meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, pembentukan tulang dan otot yang kuat, mengontrol berat badan, mengurangi gejala kecemasan dan depresi (*Center for Disease Control and Prevention, 2016*). Berdasarkan

Physical Activity Guidelines Advisory Committee, aktivitas fisik rutin berkaitan dengan penurunan risiko dengan banyak kondisi pada kesehatan fisik dan mental, seperti stroke, diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, metabolik sindrom, kanker usus besar dan payudara, serta depresi (Bachtiar et al., 2020). Selain itu siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki nilai yang lebih baik, kehadiran di sekolah, kinerja kognitif misalnya memori (*Center for Disease Control and Prevention*, 2016). Pada penelitian Costigan et al., (2019) dengan judul “*Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents*” ditemukan bahwa pentingnya remaja melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan pengaruh positif dan mengurangi pengaruh negatif. Terdapat pula hasil penelitian lain dengan sampel 44 remaja laki-laki usia 16-19 tahun yang diikutsertakan dalam program aktivitas fisik selama 4 minggu dan mendapatkan hasil aktivitas fisik kategori sedang hingga berat dapat memengaruhi peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental (Kosanke, 2019).

Berbagai alasan menyebabkan seseorang menjadi tidak aktif secara fisik padahal dengan melakukan suatu kegiatan akan menjadi investasi untuk generasi mendatang dan di sisi lain jika kekurangan melakukan aktivitas fisik merupakan masalah kesehatan bukan hanya untuk individu saja melainkan masyarakat (Soyuer, 2021). Aktivitas fisik yang jarang tidak hanya memengaruhi masalah kesehatan fisik dan mental tetapi juga menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif seperti *working memory*, konsentrasi, dan motivasi belajar (Nadira & Daulay, 2022).

Ingatan sangat penting untuk seseorang karena ingatan adalah kekuatan jiwa untuk menerima, memproses, mereproduksi kesan, menyimpan, dan pemahaman (Musdalifah, 2019). Remaja khususnya pelajar tidak terlepas dari memori karena hampir setiap hari pelajar melakukan kegiatan belajar, terutama menghafal. Memori merupakan hal penting karena daya ingat membantu pelajar mengingat materi pelajaran yang dapat menunjang akademiknya. *Working memory* yang rendah memiliki efek seperti kesulitan dalam menerima informasi baru dan penurunan kinerja belajar maupun prestasi (Nadira & Daulay, 2022).

Kapasitas *working memory* merupakan salah satu aspek dari kemampuan kognitif seseorang. George Miller (1956) menjelaskan bahwa *working memory* memiliki kapasitas terbatas, yaitu sekitar 5-9 elemen informasi dalam satu waktu

(Susanti et al., 2021). Pada penelitian Junaidi & Soegiarto (2017) menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan *working memory*, hasil penelitian tersebut menemukan adanya korelasi positif antara aktivitas fisik dan *working memory* dimana semakin tinggi seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin meningkat pula *working memory* nya. Namun terdapat hasil yang berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Nadira & Daulay (2022) yang mendapatkan hasil bahwa aktivitas fisik tidak memengaruhi *working memory*. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu diadakan penelitian terkait aktivitas fisik dan kapasitas *working memory* pada remaja.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kapasitas *Working Memory* pada Remaja?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kapasitas *working memory* pada remaja.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kapasitas *working memory* pada remaja.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kapasitas *working memory*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk meningkatkan wawasan, kemampuan mengidentifikasi, memecahkan suatu permasalahan, kemampuan menyimpulkan, dan menambahkan pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kapasitas *working memory* pada remaja.

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi kesehatan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kapasitas *working memory* pada remaja.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk menambah informasi dan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan hubungannya dengan kapasitas *working memory* pada remaja.