

ABSTRAK

PENGARUH POSISI TUBUH TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA PEREMPUAN DEWASA

Yovita, 2014

Pembimbing : Dr. Iwan Budiman,dr., MS.,MM.,MKes.,AIF.

Otak mengatur berbagai hal, salah satunya adalah memori. Memori sangat diperlukan sehari-hari dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Memori sebagai salah satu hasil kerja otak sangat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi dan oksigen yang didapat dari suplai darah ke otak. Penyaluran darah sampai ke otak dipengaruhi oleh kerja jantung dan pembuluh darah. Posisi tubuh manusia dan gaya gravitasi turut berperan dalam menentukan laju aliran darah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah posisi tubuh meningkatkan memori jangka pendek.

Desain penelitian ini adalah eksperimental semu. Penelitian ini menggunakan 15 orang percobaan. Masing-masing orang percobaan diminta untuk mengingat kata-kata yang diberikan dan menuliskannya pada posisi tubuh 0°,30°,dan 90°.

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan ANAVA $\alpha = 5\%$ didapatkan bahwa hasil test memori yang paling baik didapatkan pada posisi 30 derajat dibandingkan dengan posisi 0 dan 90 derajat.

Dapat disimpulkan bahwa posisi tubuh 30 derajat terhadap bidang horisontal dapat meningkatkan memori jangka pendek.

Kata kunci: memori, posisi tubuh

ABSTRACT
THE INFLUENCE OF BODY POSITION ON SHORT TERM MEMORY IN
FEMALE

Yovita, 2014

Tutor : Dr. Iwan Budiman, dr., MS., MM., M.Kes., AIF.

The brain regulates a variety of things, one of which is memory. Memory indispensable everyday and can not be separated from human life. Memory as a result of the brain's work is affected by the adequacy of nutrients and oxygen obtained from blood supply to the brain. The distribution of blood to the brain is influenced by the work of the heart and blood vessels. The body position and gravity play a role in determining the rate of blood flow.

The purpose of this study was to determine whether the body position increases the short-term memory.

This study used quasi-experimental design. Fifteen participants were asked to recall words given and write it down at the body position of 0, 30, and 90 degrees.

From the statistical tests using ANOVA $\alpha = 5\%$ was found that the memory test results are best obtained at the position of 30 degrees compared with the position of 0 and 90 degrees.

It can be concluded that the position of 30 degrees of the body to the horizontal plane can improve short-term memory.

Keywords: *memory, body position*

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
1.5 Kerangka Pemikiran.....	2
1.6 Hipotesis Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
2.1 Anatomi dan Fisiologi Otak	5
2.1.1 Cerebrum	6
2.1.2 Diencephalon.....	7
2.1.3 Cerebellum	7
2.1.4 Batang Otak	8
2.1.5 Sistem Limbik	8
2.1.6 Aliran Darah Otak	11
2.1.7 Metabolisme Otak	12
2.2 Susunan Sistem Saraf	13
2.3 Memori	14
2.3.1 Definisi Memori	14
2.3.2 Tahapan Proses Memori	15

2.3.3	Klasifikasi Memori.....	17
2.3.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Memori.....	22
2.3.5	Dasar Molekular Memori	24
2.4	Pengaruh Posisi Tubuh Terhadap Aliran Darah Serebral	28
2.4.1	Posisi 0 Derajat.....	28
2.4.2	Posisi 30 Derajat.....	29
2.4.3	Posisi 90 Derajat.....	30
BAB III	BAHAN DAN METODE PENELITIAN	31
3.1	Alat, Bahan, Subjek Penelitian, dan Ukuran Sampel	31
3.1.1	Alat dan Bahan Penelitian	31
3.1.2	Subjek Penelitian	31
3.1.3	Ukuran Sampel	31
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3	Metode Penelitian.....	32
3.3.1	Desain Penelitian	32
3.3.2	Data yang Diukur	32
3.3.3	Analisis Data	32
3.3.4	Variabel Penelitian	32
3.3.5	Definisi Operasional Variabel	33
3.4	Prosedur Penelitian.....	34
3.4.1	Persiapan Penelitian.....	34
3.4.2	Prosedur Test	34
3.5	Uji Pendahuluan	34
3.6	Aspek Etik Penelitian	34
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.2	Pembahasan	38
4.3	Hipotesis Penelitian.....	39
4.4	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	39
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	40

5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	42
RIWAYAT HIDUP	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan memori jangka pendek dan jangka panjang	21
Tabel 4.1 Skor rerata pada posisi 0°, 30°, dan 90°	36
Tabel 4.2 Tes homogenitas varian <i>Levene Test</i>	37
Tabel 4.3 ANAVA Satu Arah	37
Tabel 4.4 <i>Post Hoc Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Bagan kerangka pemikiran.....	4
Gambar 2.1 Anatomi otak.....	6
Gambar 2.2 Sistem limbik.....	9
Gambar 2.3 Aliran darah otak.....	12
Gambar 2.4 Tahapan proses memori	17
Gambar 2.5 Mekanisme habituasi.....	26
Gambar 2.6 Mekanisme fasilitasi.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I Lembar tes memori jangka pendek	42
Lampiran II Surat pernyataan persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian.....	43
Lampiran III Dokumentasi penelitian	44
Lampiran IV Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian	46