

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi bagian dari gaya hidup bagi sebagian masyarakat. Olahraga dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu dan menjaga kebugaran tubuh. Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga juga dapat meningkatkan fungsi kognitif.¹ Salah satu olahraga yang mudah dilakukan dan digemari masyarakat adalah lari.²

Olahraga dapat bermanfaat bagi fungsi kognitif berhubungan dengan perubahan denyut jantung, faktor neurotropik otak, dan perubahan katekolamin plasma. Salah satu fungsi kognitif yang dapat dinilai adalah atensi. Penelitian ini berdasarkan premis bahwa respon fisiologi berolahraga memiliki dampak pada fungsi kognitif yang dapat dinilai dengan pengukuran atensi.³

Atensi merupakan suatu usaha untuk waspada, memunculkan perhatian, dan mempertahankannya terhadap suatu objek serta menyelesaikan masalah berkenaan dengan objek tersebut. Peran atensi telah banyak dipelajari karena mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama proses belajar seseorang.⁴ Penelitian ini menggunakan alat pengukuran perangkat lunak yaitu *attention network test* (ANT) yang didesain untuk mengevaluasi tingkat kewaspadaan (*alerting*), orientasi (*orienting*), dan fungsi eksekutif (*executive function*). Tes ini

dilakukan satu kali selama 30 menit dan sangat mudah dilakukan baik oleh anak-anak maupun orang dewasa.⁵

Penelitian mengenai pengaruh lari sebagai olahraga aerobik intensitas sedang terhadap atensi belum pernah dilakukan di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih jelas mengenai hubungan lari dengan atensi.

1.2 Permasalahan Penelitian

Apakah terdapat pengaruh lari sebagai olahraga aerobik intensitas sedang terhadap atensi mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh lari sebagai olahraga aerobik intensitas sedang terhadap atensi mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh lari sebagai olahraga aerobik intensitas sedang terhadap atensi mahasiswa.

b. Manfaat untuk penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh lari sebagai olahraga aerobik intensitas sedang terhadap atensi mahasiswa.

c. Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai lari sebagai salah satu cara untuk meningkatkan fungsi kognitif, khususnya atensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Peneliti telah melakukan upaya penelusuran pustaka dan tidak menjumpai adanya penelitian atau publikasi yang telah menjawab permasalahan penelitian. Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya karena menggunakan variabel terikat atensi, variabel bebas durasi olahraga lari yaitu 30 menit dan 60 menit dan pengambilan sampel dilakukan pada populasi dan lokasi yang berbeda.

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

No.	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Chang YK, dkk. <i>Effect of Acute Aerobic Exercise on Cognitive Performance: Role of Cardiovascular Fitness.</i> Elsevier 2014; 15: 464-470. ¹	Sampel sejumlah 36 subjek dewasa muda, Penelitian eksperimental menggunakan pengukuran atensi tes Stroop.	Individu yang melakukan beberapa level latihan kardiovaskular, secara keseluruhan meningkatkan fungsi kognitif.

No.	Judul Penelitian	Metode	Hasil
2.	Chang YK, dkk. <i>The Effects of Acute Exercise on Cognitive Performance: a Meta-analysis.</i> Elsevier 2012; 1453: 87-101. ³	Sampel sejumlah 2072 subjek. Desain: meta analisis	Olahraga secara keseluruhan memberi sedikit pengaruh untuk fungsi kognitif.
3.	Bijli Nanda, dkk. <i>The Acute Effects of a Single Bout of Moderate-intensity Aerobic Exercise on Cognitive Functions in Healthy Adult Males.</i> Journal of Clinical and Diagnostic Research 2013; 7(9): 1883-1885. ⁶	Sampel sejumlah 10 subjek laki-laki dewasa muda, Penelitian eksperimental dengan melakukan latihan aerobik intensitas menengah selama 30 menit dan dilakukan perbandingan hasil pre tes dan post tes 8 fungsi kognitif.	Latihan aerobik intensitas menengah selama 30 menit dapat meningkatkan beberapa fungsi kognitif, yang paling menonjol adalah memori, penalaran, perencanaan, dan mempersingkat waktu penyelesaian tes.
4.	Ismi Mulyani Putri. Pengaruh Olahraga Aerob Rutin terhadap Atensi Mahasiswa FK Undip yang Diukur dengan <i>Attention Network Test.</i> 2015. ⁷	Sampel sejumlah 47 subjek dewasa muda, Penelitian observasional dengan mengisi kuesioner dan melakukan pengukuran atensi menggunakan <i>attention network test.</i>	Subjek yang melakukan olahraga aerob rutin memiliki atensi yang lebih baik daripada subjek yang tidak melakukan olahraga aerob rutin.