

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa depan Negara berada di tangan generasi muda. Sehingga generasi muda diuntut untuk menjadi generasi yang berkualitas. Prestasi menjadi tolak ukur sebuah kualitas seseorang. Untuk meraih sebuah prestasi seseorang harus mempunyai kemampuan memahami dan mengingat (memori) yang baik. Di dalam proses belajar memori sangat diperlukan untuk mengingat semua pelajaran yang telah diberikan. Memori yang digunakan adalah memori jangka pendek.

Kesulitan belajar yang bersifat internal berkaitan dengan kelainan pada fungsi otak. Ketika seorang anak belajar memerlukan kemampuan dalam persepsi (*perception*), baik pendengaran, penglihatan, taktual dan kinestetik, kemampuan mengingat (*memory*), proses kognitif (*cognitive proses*) dan perhatian (*attention*). Kemampuan-kemampuan tersebut bersifat internal di dalam otak. Proses belajar akan terhambat apabila kemampuan tersebut mengalami gangguan. Belajar sangat erat hubungannya dengan memori jangka pendek. Anak yang mengalami kesulitan dalam memori jangka pendek akan sangat sulit menyimpan informasi yang telah diberikan oleh guru (Zaenal, 2006).

Dalam keadaan pertumbuhan biasa, pikiran berkembang secara berangsur-angsur, hingga anak mencapai usia 8-12 tahun. Pada usia ini

ingatan anak akan menjadi sangat kuat. Mereka akan suka belajar mengingat. Anak mengalami masa belajar. Pada masa belajar ini anak akan menambah pengetahuannya, menambah kemampuannya, hingga mencapai kebiasaan yang baik. Anak tidak lagi bersifat egosentris yang artinya tidak lagi memandang diri sendiri sebagai pusat perhatian. Anak akan mempunyai keinginan untuk mengetahui kenyataan, keinginan itu akan menyelidiki segala sesuatu yang ada di lingkungan. Anak yang sehat pertumbuhannya akan suka bergerak, selalu giat dan berbuat sesuatu. Hal-hal yang mengandung kegiatan yang menarik perhatiannya. dengan senang hati ia akan mengikuti bermacam-macam kegiatan walaupun perhatiannya masih berpindah-pindah (Zulkifli,1992)

Dari hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti memori jangka pendek anak yang diperiksa menggunakan *digit span* menghasilkan bahwa memori jangka pendek anak di bawah rata-rata. Nilai yang harus dicapai adalah 17 namun hasil survei menunjukkan bahwa 50 anak pada kelompok perlakuan dan 50 anak pada kelompok kontrol yang dijadikan responden mempunyai nilai dibawah rata-rata yang telah ditentukan.

Memori adalah elemen pokok dalam sebagian besar proses kognitif (Robert, 2007). Proses dari memori melalui tiga tahap yaitu pengodean (*encoding*) dimana informasi diterima. Penyimpanan (*storage*) dimana informasi disimpan untuk digunakan dimasa mendatang, dan penarikan (*retrieval*) dimana informasi ditarik dari penyimpanan untuk digunakan.

Memori ada dua yaitu memori jangka pendek dan memori jangka panjang (Jonathan, 2012).

Memori jangka pendek memiliki peran penting dalam pikiran sadar. Jika secara sadar kita memecahkan suatu masalah. Kita sering menggunakan memori jangka pendek sebagai penyimpanan bagian-bagian masalah serta informasi yang diambil dari memori jangka panjang yang relevan dengan masalah. Untuk mengilustrasikan, pada saat mengalikan 35 dan 8 dalam pikiran, dibutuhkan memori jangka pendek untuk menyimpan angka yang dimaksud (35 dan 8), sifat operasi yang diperlukan adalah perkalian. Memori jangka pendek bukan hanya dalam masalah numerik namun juga dalam seluruh masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari misalnya mengulang atau mengingat nomor telepon, nomor rumah, mengingat lokasi parkir motor atau mobil, dan menghadapi masalah dalam kegiatan berbahasa. Karena alasan tersebut, memori jangka pendek sering disebut dengan memori kerja (*working memory*) (Leksono,2009).

Memori jangka pendek akan hilang dari waktu ke waktu. Untuk mengatasi keterbatasan memori jangka pendek dan menyimpan informasi lebih lama. Informasi harus secara berkala diulang dan dilatih. Dengan latihan informasi akan dipertahankan dalam jangka waktu sedikit lama (Russell,2012).

Latihan vitalisasi otak merupakan sebuah produk latihan kebugaran fisik yang mengkhususkan pada upaya mempertahankan kebugaran otak manusia. Pemeliharaan otak dilakukan melalui kegiatan pemeliharaan

struktural dan fungsional. Pemeliharaan otak secara struktural memerlukan suplai darah, oksigen, dan energi yang cukup ke otak hingga diharapkan struktur otak secara optimal, fungsi otak pun akan menjadi lebih optimal. Pemeliharaan fungsional otak sebenarnya dapat dilakukan dengan berbagai proses belajar, di antaranya belajar gerak, belajar mengingat, belajar merasakan, belajar melihat. Semua proses belajar itu akan selalu merangsang pusat-pusat otak (*brain learning stimulation*) (Soemarmo, 2005).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah pemberian senam vitalisasi otak memiliki pengaruh terhadap memori jangka pendek anak usia 8-12 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian senam vitalisasi otak terhadap memori jangka pendek anak usia 8-12 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian. Serta untuk bekal keilmuan dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Untuk bahan tambahan *evidence based* kepada praktisi fisioterapi, dalam melakukan program penatalaksanaan dan proses fisioterapi bagi anak-anak dalam kegiatan klinis maupun bidang akademisi dan penelitian fisioterapi selanjutnya