

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) FIK Universitas Negeri Medan merupakan calon praktisi olahraga yang dituntut memiliki kebugaran fisik dan ketajaman berpikir yang seimbang. Sebagian besar kegiatan perkuliahannya melibatkan aktivitas jasmani yang rutin dan berat melalui berbagai praktikum lapangan. Hal ini bertujuan untuk membentuk keterampilan gerak dan kesiapan fisik mahasiswa agar mampu menguasai berbagai teknik olahraga secara profesional. Namun, tuntutan fisik ini tidak hanya menguras energi otot, tetapi juga berdampak pada kesiapan saraf otak dalam menjalankan proses berpikir selama perkuliahan berlangsung.

Saat ini Universitas Negeri Medan menerapkan sistem blok, di mana satu mata kuliah diselesaikan dalam waktu yang singkat dan padat. Sistem ini mengharuskan mahasiswa IKOR untuk melakukan perpindahan cepat dari aktivitas fisik berat di lapangan langsung menuju sesi perkuliahan teori di dalam kelas. Fenomena yang sering terjadi adalah mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi fokus antara kelelahan tubuh dan kebutuhan untuk belajar. Perpindahan aktivitas tanpa waktu istirahat yang cukup ini menyebabkan mahasiswa sering merasa sulit berkonsentrasi, cepat jenuh, serta mengalami penurunan kemampuan dalam menangkap materi baru yang disampaikan oleh pengajar.

Kondisi tersebut merupakan tanda adanya hambatan pada fungsi daya ingat jangka pendek. Daya ingat jangka pendek memiliki peran yang sangat

penting bagi mahasiswa IKOR karena menjadi penentu ketepatan dalam mengikuti instruksi pelatih, mengingat urutan gerakan yang rumit, serta memahami strategi permainan secara cepat. Fungsi ini merupakan pintu masuk utama bagi mahasiswa untuk menghubungkan praktik gerak dengan pemahaman teori. Apabila daya ingat ini terganggu akibat kelelahan, maka proses belajar akan terhambat, yang pada akhirnya memicu kesalahan teknik saat praktik serta penurunan nilai akademik di kelas.

Secara ilmiah, aktivitas fisik berat yang dilakukan secara terus-menerus meningkatkan hormon stres (kortisol) dalam tubuh. Kadar hormon yang tinggi ini dapat mengganggu kerja sel-sel saraf di otak yang bertugas mengelola memori (Pascoe et al., 2020). Akibatnya, informasi yang baru saja didengar di kelas tidak mampu bertahan lama dan gagal tersimpan di ingatan jangka panjang. Penurunan fungsi berpikir ini menciptakan jarak antara kekuatan fisik mahasiswa dan kemampuan otaknya untuk fokus. Oleh karena itu, diperlukan cara pemulihan yang cepat untuk mengembalikan kesiapan otak di tengah jadwal perkuliahan yang sangat padat.

Masase menjadi salah satu pilihan pemulihan yang efektif karena memberikan rangsangan fisik melalui pijatan teratur yang memengaruhi sistem saraf pusat (Zhu et al., 2022). Intervensi masase bekerja dengan memberikan efek tenang yang mampu menurunkan ketegangan saraf akibat kelelahan. Mekanisme ini membantu meningkatkan aktivitas gelombang alfa pada otak, yaitu kondisi di mana pikiran merasa rileks namun tetap waspada. Kondisi inilah yang paling ideal bagi otak mahasiswa untuk kembali siap menerima dan mengolah informasi perkuliahan (Sato et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh masase terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa IKOR FIK Universitas Negeri Medan sebagai solusi untuk meningkatkan kesiapan belajar dan ketajaman ingatan setelah menjalani aktivitas fisik yang berat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menemukan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Daya ingat jangka pendek mahasiswa masih rendah, terlihat dari hasil tes awal yang menunjukkan mayoritas mahasiswa kesulitan dalam hal fokus dan ingatan.
2. Kelelahan fisik akibat praktikum yang disambung langsung dengan kuliah teori membuat otak mahasiswa jenuh dan sulit menangkap informasi baru.
3. Tekanan stres dan beban kuliah yang padat mengganggu kerja sistem saraf, sehingga kemampuan mengingat materi menjadi tidak maksimal.
4. Belum diterapkannya metode pemulihan yang efektif untuk mengembalikan kondisi kognitif mahasiswa setelah aktivitas fisik.
5. Potensi masase sebagai solusi praktis untuk memperbaiki fungsi otak dan memori belum banyak dimanfaatkan atau diuji secara ilmiah di lingkungan IKOR UNIMED.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi pada pengaruh masase terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan angkatan 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian masase terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan angkatan 2023 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh massage terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fik Universitas Negeri Medan angkatan 2023.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan berbagai manfaat sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Memperkaya literatur ilmu olahraga, khususnya mengenai manfaat masase yang ternyata tidak hanya untuk fisik, tapi juga berpengaruh pada fungsi otak.
 - b. Menjadi referensi ilmiah baru tentang hubungan antara terapi manual masase dengan peningkatan daya ingat jangka pendek pada mahasiswa yang aktif berolahraga.
 - c. Mendukung pengembangan metode pemulihan kognitif non-farmakologis (tanpa obat) yang bisa diterapkan dalam kurikulum atau program pelatihan atlet dan mahasiswa olahraga.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Sebagai informasi dan solusi nyata untuk mengembalikan ketajaman ingatan setelah lelah praktikum, sehingga materi kuliah teori lebih mudah diserap dan diingat.
- b. Bagi Dosen: Sebagai masukan dalam menyusun strategi pemulihan mahasiswa di sela perkuliahan, agar kondisi mental mahasiswa tetap siap menerima materi setelah melakukan aktivitas fisik yang berat.
- c. Bagi Peneliti: Sebagai referensi atau rujukan awal untuk mengembangkan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara terapi fisik (masase) dengan fungsi berpikir dan memori manusia.

