

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas fisik memiliki peranan penting dan manfaat besar dalam kesehatan orang dewasa maupun remaja. Studi menyatakan bahwa prevalensi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mencapai 22.6% dari keseluruhan penduduk. Angka tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat penduduk yang belum memahami pentingnya aktivitas fisik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari terutama pada populasi mahasiswa yang prevalensinya mencapai 55%. Aktivitas fisik terbukti berdampak terhadap fungsi kognitif pada populasi anak dan lansia. Namun, bukti hubungan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada populasi dewasa muda, termasuk mahasiswa, masih inkonsisten. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut terkait salah satu manfaat aktivitas fisik yakni hubungannya dengan performa kognitif terutama pada populasi mahasiswa untuk menunjang kegiatan belajar serta performa akademik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa dengan performa kognitif.

Metode : Penelitian ini merupakan sub studi dari penelitian intervensi aktivitas fisik, perilaku diet dan hidrasi pada mahasiswa (Health and Wellness Festival UGM 2022) selama 8 minggu. Studi *cross sectional* ini akan menggunakan I-PASS untuk menilai aktivitas fisik dan tes MemTrax untuk menilai fungsi kognitif pada mahasiswa yang direkrut secara *convenience sampling* sebelum mengikuti intervensi dengan sampel minimal sebesar 334 orang. Aktivitas fisik aerobik maupun penguatan otot akan dikategorikan berdasarkan *WHO Physical Activity and Sedentary Behaviour Guideline 2020*. Fungsi kognitif akan dinilai berdasarkan persentase akurasi dan kecepatan waktu reaksi dalam pemeriksaan MemTrax. Kemudian, hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi akan dinilai korelasinya menggunakan tes Pearson apabila data terdistribusi normal atau menggunakan tes Spearman apabila data tidak terdistribusi normal.

Kata kunci : Aktivitas fisik, performa kognitif, konsentrasi, memori jangka pendek, mahasiswa