

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Maret 2015**

ABSTRAK

Ayi Fachrudin

**PENGARUH SENAM AEROBIK (*LOW IMPACT*) TERHADAP
PENINGKATAN MEMORI JANGKA PENDEK ANAK USIA SEKOLAH
DI SD 01 SUWADUK KABUPATEN PATI**

63 hal + 10 tabel + xv

Latar Belakang: Salah satu upaya dalam meningkatkan memori jangka pendek pada anak usia sekolah adalah dengan memberikan stimulus senam aerobik (*low impact*) untuk meningkatkan kemampuan daya pikir pada anak, karena melakukan senam aerobik (*low impact*) dapat memperlancar aliran darah yang menuju ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dalam otak bisa tercukupi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik (*low impact*) terhadap peningkatan memori jangka pendek anak usia sekolah di SD 01 Suwaduk kabupaten Pati.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *Quasi Experimental Design* menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group Pretest-Posttest*. Pengumpulan data diambil menggunakan alat ukur *Digit Span Forward* dan *Backward*. Jumlah *sample* 35 responden dengan tehnik *total sampling* yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi.

Hasil: Berdasarkan analisa dari 35 responden didapatkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian senam aerobik (*low impact*) hasil $p = 0,014$ ($p < 0,05$) menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Didapatkan juga hasil perbedaan dari kedua kelompok dengan hasil $p = 0,016$ ($p < 0,05$) menggunakan uji *Mann Whitney U Test*, maka ada perbedaan yang sangat signifikan.

Simpulan: Ada pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian senam aerobik (*low impact*) terhadap peningkatan memori jangka pendek anak usia sekolah di SD 01 Suwaduk Kabupaten Pati, $p = 0,014$ ($p < 0,05$) dan ada perbedaan yang sangat signifikan dari pemberian senam aerobik (*low impact*) pada kelompok kontrol dan intervensi $p = 0,016$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: memori jangka pendek, senam aerobik (*low impact*), perkembangan anak sekolah

Daftar Pustaka: 50 (1954-2012)