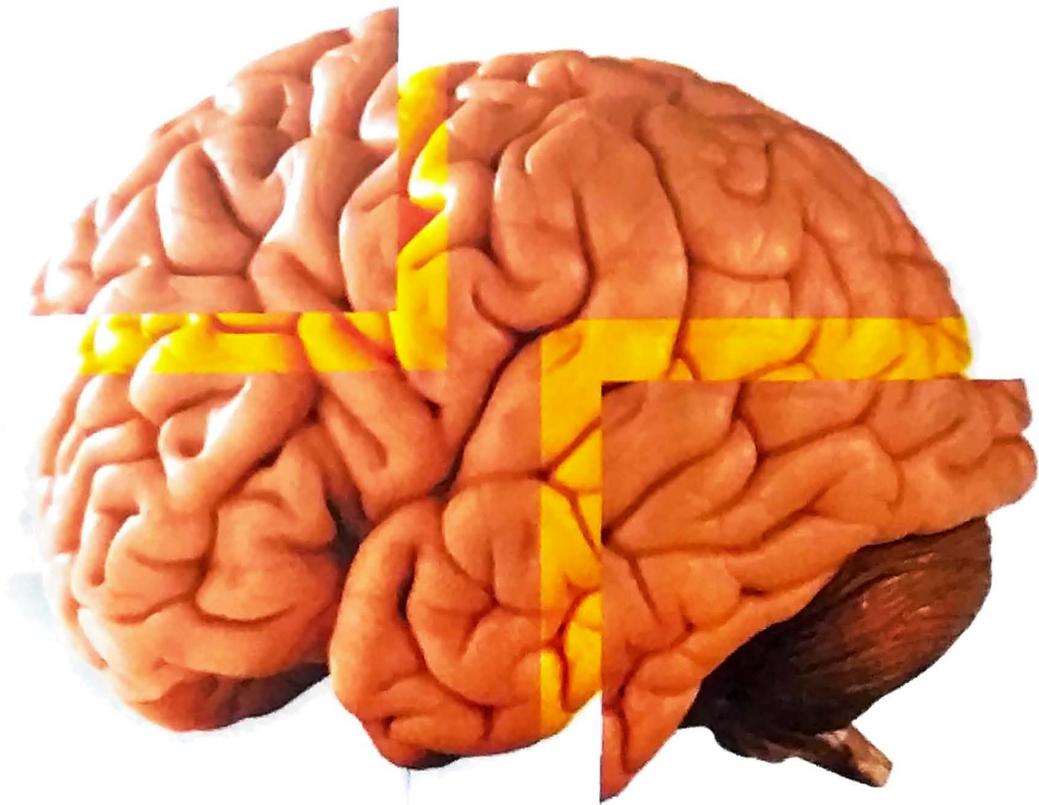


kapita selekta

# memori & nutrisi



Ari Yunanto  
Didik Dwi Sanyoto  
Meitria Syahadatina Noor  
Ika Kustiyah Oktaviyanti  
Triawanti

*Kapita Selekta* MEMORI DAN NUTRISI

©Ari Yunanto, Dkk

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
*All Rights Reserved*

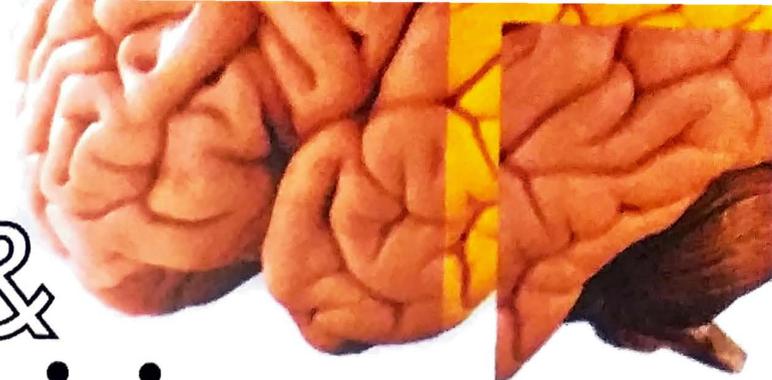
Editor : Maulana Aenul Yaqin, S.Pd.I  
Desain Sampul : Tim UB  
Tata Letak : Onie Creativa

Diterbitkan Oleh:  
**Fakultas Kedokteran**  
**Universitas Lambung Mangkurat**  
**Banjarmasin**

Bekerjasama dengan:  
**CV. ISTANA AGENCY**  
**(Istana Publishing)**  
Jl. Nyi Adi Sari Gg. Dahlia I, Pilahan KG.I/722 RT 39/12  
Rejowinangun-Kotagede-Yogyakarta  
Telp: 085100523476 , Email: [info@istanaagency.com](mailto:info@istanaagency.com)  
Web: [www.istanaagency.com](http://www.istanaagency.com)

Cetakan, Desember 2016

xvi +84 hlm; 15,5x 23 cm  
ISBN: 978-602-60586-0-7



kapita selekta  
**memori &  
nutrisi**

Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari proses belajar dan mengingat. Memori atau ingatan adalah suatu proses penyimpanan dan pengeluaran kembali informasi yang didapat dari proses belajar. Proses belajar memerlukan fungsi otak yang rumit. Daya ingat (memori) dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti genetik, lingkungan dan nutrisi. Faktor genetik meliputi: usia, kemampuan berkonsentrasi, hormonal dan jenis kelamin. Faktor lingkungan meliputi olahraga (latihan fisik) dan latihan memori berulang-ulang. Jenis makanan (nutrisi) juga turut andil dalam membentuk memori.

Manusia di usia dewasa memiliki lebih dari 100 milyar neuron, yang satu sama lain berhubungan secara spesifik dan rumit sehingga memungkinkan untuk proses-proses rumit seperti mengingat, belajar, berpikir, kesadaran dan lain-lain. Pada saat baru lahir, hampir seluruh neuron yang harus dimiliki sudah ada, akan tetapi berat otak bayi masih  $\frac{1}{4}$  dari otak dewasa. Otak menjadi bertambah besar akibat penambahan neuron, bertambahnya jumlah akson dan dendrit serta meningkatnya hubungan antar sesama neuron. Perkembangan otak anak kecil akan berlangsung sempurna jika anak tersebut diberi rangsangan melalui raba, penglihatan, speech (berbicara) dan images (daya hayal) (Schatz, 1992).

Indonesia merupakan negara berkembang yang masih memiliki sejumlah permasalahan gizi. Dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya, Indonesia yang paling lengkap permasalahan gizinya meliputi kekurangan kalori protein, anemia gizi, kekurangan vitamin A (KVA), gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI) dan gizi lebih. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010 dilaporkan bahwa prevalensi gizi buruk pada balita sebesar 4,9%, menurun dari tahun 2007 yaitu 5,4%. Prevalensi balita gizi kurang tidak menurun yaitu tetap 13,0%. Selain itu dari 33 provinsi yang ada di Indonesia, sebanyak 18 provinsi memiliki prevalensi gizi kurang dan buruk di atas rata-rata nasional, dan Kalimantan Selatan termasuk dalam 18 provinsi tersebut (Kemenkes RI, 2010). Hal ini menjadi ironi karena Kalimantan Selatan memiliki sumber daya pangan yang melimpah. Salah satu sumber pangan di Kalimantan Selatan adalah bahan pangan yang berasal dari perairan tawar (sungai) meliputi berbagai jenis ikan. Berdasarkan data Dinas Perikanan dan Kelautan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2010, tingkat konsumsi ikan penduduk Kalimantan Selatan sebesar 36,84 kg/Kapita. Angka ini lebih tinggi dibandingkan konsumsi ikan nasional yaitu 33,89 kg/kapita, tetapi masih di bawah negara Malaysia (55,4 kg/kapita) dan Singapura (37,9 kg/kapita).

Ari Yunanto - Didik Dwi Sanyoto  
Meitria Syahadatina Noor - Ika Kustiyah Oktaviyanti  
Triawanti



**UNIVERSITAS  
LAMBUNG  
MANGKURAT**

ISBN 978-602-60586-0-7



9 786026 058607