

STATUS HIDRASI DAN STATUS GIZI TERHADAP DAYA INGAT JANGKA PENDEK PADA SANTRIWATI TAHFIDZ QUR'AN

Hydration and Nutrition Status on Short-Term Memory of Female Tahfidz Qur'an Students

Farohatus Sholichah*, Hani Eka Apriliya

Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang

*Email: farfar@walisongo.ac.id

ABSTRAK

Kecepatan menghafal Al Qur'an dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu daya ingat. Hafalan akan semakin cepat, apabila daya ingat semakin tinggi. Daya ingat atau memori dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah status hidrasi dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status hidrasi dan status gizi terhadap daya ingat jangka pendek pada santriwati Tahfidz Qur'an. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlwan, Mijen, Semarang. Sampel diambil secara *total sampling* dengan kriteria inklusi berupa santriwati Tahfidz Qur'an berusia 18-24 tahun dan bersedia mengikuti penelitian hingga akhir, sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 santriwati. Data status hidrasi diperoleh dari pengukuran berat jenis urin santriwati pada pagi hari. Data status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data daya ingat jangka pendek diperoleh dari pengukuran *Intelligence Structure Test* (IST). Analisis bivariat dilakukan menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 santriwati, sebanyak 31 santriwati (62%) mengalami dehidrasi, mulai dari dehidrasi ringan (20%), sedang (22%), dan berat (20%). Terdapat 36 dari 50 santriwati (72%) berstatus gizi normal. Sebanyak 23 dari 50 santriwati (46%) memiliki daya ingat jangka pendek kategori rata-rata. Tidak terdapat hubungan signifikan antara status hidrasi ($p=0,857$) maupun status gizi terhadap daya ingat jangka pendek santri ($p=0,374$).

Kata Kunci: status hidrasi, status gizi, daya ingat, tahfidz Qur'an

ABSTRACT

The speed of memorizing the Qur'an is influenced by one factor, namely memory. Memorization will be faster, if memory power is higher. Memory is influenced by several factors, including hydration status and nutritional status. This study aims to analyze hydration status and nutritional status on short-term memory in Tahfidz Qur'an female students. The design of this research is cross sectional. This research was conducted at the Fadhlul Fadhlwan Islamic Boarding School, Mijen, Semarang. The sample was taken by total sampling with the inclusion criteria being Tahfidz Qur'an female students aged 18-24 years and willing to take part in the research until the end, resulting in a sample of 50 female students. Data on hydration status was obtained from measuring the specific gravity of female students' urine in the morning. Nutritional status data is measured using Body Mass Index (BMI). Short-term memory data was obtained from the Intelligence Structure Test (IST) measurement. Bivariate analysis was carried out using the Mann Whitney Test. The research results showed that out of 50 female students, 31 female students (62%) experienced dehydration: mild (20%), moderate (22%), and severe dehydration (20%). There are 36 out of 50 female students (72%) who have normal nutritional status. As many as 23 out of 50 female students (46%) have short-term memory in the average category. There was no significant relationship between hydration status ($p=0.857$) and nutritional status on students' short-term memory ($p=0.374$).

Key words: hydration status, nutritional status, short term memory, memorizing the Qur'an

PENDAHULUAN

Qur'an merupakan wahyu Allah SWT yang diturunkan secara berangsur-angsur kepada Nabi Muhammad dengan awalan surat Al-Fatihah hingga diakhiri dengan surat An-Nas (Syahin, 2006). Asal kata *Tahfidz* adalah *haffadza*, yang berarti menghafal. Menghafalkan Al Qur'an memiliki beberapa keutamaan, diantara keutamaan tersebut adalah cahaya penghafal Al Qur'an akan dapat menyentuh kedua orang tuanya sebagai mahkota pada hari kiamat. Selain mahkota cahaya, kedua orang tuanya juga mendapat jubah kemuliaan (Munjahid, 2007).

Kemampuan menghafal Al Qur'an ditentukan oleh faktor-faktor seperti intelegensi, umur, minat, dan bakat (Qomariyah, 2015). Kecepatan menghafal Al Qur'an juga dipengaruhi oleh daya ingat. Hafalan akan semakin cepat, apabila daya ingat semakin tinggi (Purwanto, 2007). Daya ingat atau memori merupakan suatu proses penyimpanan serta pengeluaran kembali suatu informasi. Daya ingat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: daya ingat sensoris (*sensory memory*), daya ingat jangka pendek (*short term memory*), serta daya ingat jangka panjang (*long term memory*). Daya ingat sensoris (*sensory memory*) merupakan sistem ingatan yang mencatat informasi atau stimulan dari satu atau beberapa kombinasi panca indra, seperti melihat, meraba, mendengar, merasa dengan lidah, dan membau. Informasi atau stimulan tersebut akan terlupakan, jika tidak diperhatikan dengan baik. Sebaliknya, informasi yang diberikan ke otak akan diteruskan ke daya ingat jangka pendek jika informasi diperhatikan

dengan baik. Daya ingat jangka pendek (*short term memory*) berfungsi sebagai tempat penyimpanan suatu informasi yang diperoleh dari otak, kemudian disimpan dalam ingatan jangka panjang (Bhinnety, 2015). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni, S (2019) tentang pengaruh daya ingat terhadap kemampuan menghafal Al Qur'an pada siswa di MTs N 4 Madiun, diperoleh hasil koefisien determinasi sebesar 91,04% yang artinya bahwa daya ingat memiliki pengaruh terhadap kemampuan menghafal Al Qur'an, sedangkan 8,96% sisanya kemampuan menghafal Al Qur'an dipengaruhi oleh faktor lain.

Lingkungan dan genetik merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap daya ingat. Faktor genetik yang mempengaruhi daya ingat terdiri atas usia, jenis kelamin, hormonal, dan kemampuan konsentrasi. Faktor lingkungan yang mempengaruhi daya ingat terdiri atas aktifitas fisik (olahraga) dan latihan memori secara berulang (Yunanto, 2016). Tidak hanya genetik dan lingkungan, status gizi juga berhubungan dengan daya ingat. Menurut hasil penelitian Astina dan Tanzihah (2012), diketahui bahwa daya ingat pada siang hari menghasilkan rata-rata skor yang lebih rendah apabila dibandingkan pada waktu pagi hari. Sementara itu, hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan positif dengan daya ingat siang hari. Status gizi yang semakin baik akan berakibat pada semakin baiknya skor daya ingat sesaat. Status gizi merupakan gambaran keadaan dari asupan makan seseorang (Harjatmo, et al., 2017). Sementara

itu, asupan makan berpengaruh terhadap kerja otak karena energi dari makanan yang dikonsumsi dibutuhkan untuk mengoptimalkan kerja otak. Zat gizi utama otak adalah glukosa, makanan yang dikonsumsi banyak mengandung glukosa berasal dari karbohidrat, apabila otak kekurangan glukosa, maka seseorang akan kesulitan dalam berkonsentrasi (Winarsih, et al., 2021). Namun, menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Faradilah, A., dkk (2018) meskipun rata-rata status gizi anak remaja pada pesantren Tahfidz tergolong ke dalam kategori status gizi yang normal, tetapi masih ditemukan santri dengan asupan energi, protein, lemak serta karbohidratnya yang masih di bawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Selain status gizi, menurut hasil penelitian Bahrudin dan Nafara (2019), status hidrasi juga berhubungan dengan penurunan memori segera (daya ingat jangka pendek). Semakin besar nilai dehidrasi seseorang, maka derajat penurunan daya ingat akan semakin berat. Status hidrasi adalah gambaran dari jumlah cairan yang ada didalam tubuh seseorang (Ramdhani, 2016). Sebanyak 50-70% berat badan manusia terdiri atas air (Wardlaw, et al., 2007). Kondisi dehidrasi (kekurangan cairan dalam tubuh) dapat terjadi apabila jumlah konsumsi cairan dalam tubuh dengan yang dikeluarkan tidak berimbang (Almatsier, 2009) Dehidrasi ringan dapat mengganggu fungsi kognitif seperti daya ingat jangka pendek. Kehilangan 1% cairan dari tubuh dapat berpengaruh terhadap fungsi otak (Ganio et al., 2011). Menurut Asiah (2013), kekurangan cairan pada

tubuh (dehidrasi) dapat mengakibatkan gangguan fungsi kognitif. Otak yang mengalami kekurangan cairan akan menstimulasi pengeluaran sistem renin angiotensin dan prostaglandin yang akibatnya dapat terjadi peningkatan vasopressin arginin yang memicu peningkatan kortisol. Hiperkortisol dapat menyebabkan gangguan proses belajar, proses memori jangka pendek dan memori secara lisan (Asiah, 2013). Namun, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2020) di pondok pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa, masih terdapat 88 dari 147 orang (60%) santri dengan kecukupan konsumsi cairan yang kurang.

Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan merupakan salah satu pondok pesantren dengan program Tahfidz Qur'an di Kota Semarang. Kecepatan menghafal Al Qur'an dapat dipengaruhi oleh daya ingat. Daya ingat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status hidrasi dan status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status hidrasi dan status gizi terhadap daya ingat jangka pendek pada santri Tahfidz Qur'an di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan, Mijen, Semarang.

METODE

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan, Mijen, Semarang. Penelitian berlangsung pada tanggal 27 Agustus – 7 Oktober 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian obser-

vasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas status hidrasi dan status gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah daya ingat jangka pendek. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan *total sampling*, dengan jumlah sebesar 50 santriwati tahlidz Qur'an.

Prosedur Penelitian

Sebelum pengambilan data, peneliti telah mengurus perijinan kepada pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen, Semarang. Selain itu, penelitian ini juga telah mendapat Ethical Clearance dengan nomor: 009/KEPK/EC/2022.

Pengukuran Status Hidrasi

Data status hidrasi diperoleh dari hasil pengukuran berat jenis urin santriwati yang diambil pada pagi hari. Pengukuran berat jenis urine dilakukan dengan alat strip reagen urine merek Verify Urinalysis Reagent Strip Ref U031-102. Verify Urinalysis merupakan strip urine berbahan 64 plastik dengan 10 parameter, untuk mendeteksi berat jenis urin secara kualitatif dan semikuantitatif. Tahap pertama dalam pengambilan urin dimulai dengan pembagian pot urin yang sudah diberi label nama kepada responden pada malam hari. Responden diminta untuk mengumpulkan urin keesokan harinya (urin pertama setelah bangun tidur). Selanjutnya, enumerator melakukan pengujian berat jenis urine dengan strip urine dilakukan sebelum satu jam dari waktu spesimen diletakkan dalam wadah. Pada saat pengujian urine pencahayaan harus cukup yang berguna untuk melihat kesesuaian warna pada blok

reagen strip yang menunjukkan berat jenis urine. Hasil pengukuran tersebut kemudian dikategorikan menjadi kategori hidrasi baik (berat jenis urin \leq 1.015 gr/ml), dehidrasi ringan (1.016-1.020 gr/ml), dehidrasi sedang (1.021-1.025 gr/ml), serta dehidrasi berat (1.026-1.030 gr/ml). Namun, pada analisis bivariat, data status hidrasi hanya dikategorikan menjadi dua yaitu hidrasi baik dan dehidrasi.

Pengukuran Status Gizi

Data status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan digital. Berikutnya, hasil pengukuran tersebut dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi kurus ($IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$), normal ($18,5 \leq IMT < 25,0 \text{ kg/m}^2$), berat badan lebih ($IMT \geq 25,0 - 27,0 \text{ kg/m}^2$), serta obesitas ($IMT \geq 27,0 \text{ kg/m}^2$). Namun, pada analisis bivariat, data status gizi hanya dikategorikan menjadi normal dan malnutrisi.

Pengukuran Daya Ingat Jangka Pendek

Data daya ingat jangka pendek diperoleh dari pengukuran *Intelligence Structure Test* (IST). Buku tes hafalan kata IST (Intelligentz Structure Test) terdiri dari tiga lembar, lembar pertama berisi kata-kata yang harus dihafalkan, lembar kedua berisi petunjuk menjawab soal-soal tes hafalan kata, dan lembar ketiga berisi 20 soal tes hafalan kata yang sudah dihafalkan pada lembar pertama. Cara untuk melakukan tes hafalan kata IST adalah enumerator memberikan buku tes hafalan kata pada sampel dan lembar untuk jawabannya, kemudian santriwati diminta untuk menghafal kata-kata yang terdapat

pada lembar pertama selama tiga menit. Setelah itu, santriwati diminta untuk membuka lembar kedua dan membaca petunjuk serta contoh soal yang tersedia selama dua menit. Berikutnya, santriwati diminta untuk membuka lembar ketiga dan menjawab semua soal yang tersedia selama enam menit. Setelah waktu selesai, santriwati diminta untuk mengumpulkan lembar jawabannya kepada enumerator. Peneliti akan menjumlahkan skor total setiap sampel dan mengklasifikasikannya menjadi beberapa kategori, yaitu daya ingat sangat tinggi (skor IST \geq 130), daya ingat tinggi (120 \leq skor IST \leq 129), daya ingat rata-rata atas (110 \leq skor IST \leq 119), daya ingat rata-rata (90 \leq skor IST \leq 109), daya ingat rata-rata bawah (80 \leq skor IST \leq 89), daya ingat rendah (70 \leq skor IST \leq 79), serta daya ingat sangat rendah (skor IST \leq 69). Namun, pada analisis bivariat, data daya ingat jangka pendek hanya dikategorikan menjadi daya ingat tinggi, daya ingat rata-rata atas, daya ingat rata-rata, serta daya ingat rata-rata bawah.

Analisis Data

Analisis data terbagi menjadi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini menghasilkan tabel distribusi frekuensi dari variabel status hidrasi, status gizi, dan daya ingat jangka pendek. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Program yang digunakan untuk mengolah data yaitu Microsoft Excel 2019 dan SPSS v. 25. Derajat kemaknaan yang digunakan yaitu p -value = 0,05 (95%). Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan

antara hidrasi dan status gizi dengan daya ingat jangka pendek santriwati adalah Uji *Mann Whitney*. Penelitian dikatakan bermakna jika nilai $p \leq 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara variabel bebas dan variabel terikat, begitupun sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran status hidrasi, status gizi dan daya ingat jangka pendek santriwati ditampilkan pada Tabel 1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai status hidrasi menurut berat jenis urin, diketahui bahwa sebanyak 19 santriwati (38%) memiliki status hidrasi yang baik. Mayoritas santriwati yaitu sebanyak 31 santriwati (62%) mengalami dehidrasi, mulai dari dehidrasi ringan (20%), sedang (22%), dan berat (20%). Dari data status gizi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar santriwati memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 36 santriwati (72%). Terkait daya ingat jangka pendek, sebanyak 23 dari 50 santriwati (46%) memiliki daya ingat jangka pendek kategori rata-rata..

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa status hidrasi dan status gizi tidak berhubungan signifikan dengan daya ingat jangka pendek, dengan masing-masing nilai $p=0,857$ dan $p=0,374$ (Tabel 2).

Berdasarkan hasil Uji *Mann Whitney* pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status hidrasi dengan daya ingat jangka pendek santriwati ($p=0,857$). Tidak terdapatnya hubungan antara status hidrasi dengan

Tabel 2. Gambaran responden berdasarkan status hidrasi, status gizi dan daya ingat jangka pendek

Variabel	Indikator	n=50	%
Status Hidrasi			
Baik	$\leq 1.015 \text{ gr/ml}$	19	38
Dehidrasi ringan	1.016-1.020 gr/ml	10	20
Dehidrasi sedang	1.021-1.025 gr/ml	11	22
Dehidrasi berat	1.026-1.030 gr/ml	10	20
Status Gizi			
Kurus	$< 18,5 \text{ kg/m}^2$	6	12
Normal	$\geq 18,5 - < 25,0 \text{ kg/m}^2$	36	72
BB Lebih	$\geq 25,0 - 27,0 \text{ kg/m}^2$	3	6
Obesitas	$\geq 27,0 \text{ kg/m}^2$	5	10
Daya Ingat Jangka Pendek			
Sangat tinggi	≥ 130	-	-
Tinggi	120-129	4	8
Rata-rata atas	110-119	21	42
Rata-rata	90-109	23	46
Rata rata bawah	80-89	2	4
Rendah	70-79	-	-
Sangat rendah	≤ 69	-	-

Tabel 2. Hubungan Status Hidrasi dan Status Gizi terhadap Daya Ingat Jangka Pendek

Variabel	Daya Ingat Jangka Pendek								P-Value			
	Tinggi		Rata-rata atas		Rata-rata		Rata-rata bawah					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Status Hidrasi	Baik	3	6	7	14	7	14	2	4	19	38	0,857
	Dehidrasi	1	2	14	28	16	32	0	0	31	62	
Status Gizi	Normal	3	6	13	26	18	36	2	4	36	72	0,374
	Malnutrisi	1	2	8	16	5	10	0	0	14	28	

Keterangan:

Total sampel (n)= 50 santriwati, data dianalisis menggunakan Uji Mann Whitney dan signifikan pada taraf p=0,05.

Signifikan ditandai dengan notasi (*).

daya ingat jangka pendek santri pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengukuran skor IST dan analisa berat jenis urin pada beberapa santriwati tidak dapat dilakukan pada waktu yang berurutan. Hal ini dikarenakan padatnya jadwal kegiatan santriwati tahlidz Qur'an, baik jadwal di dalam pondok pesantren maupun jadwal perkuliahan santriwati. Faktor lainnya adalah mungkin dapat dikarenakan pengambilan sampel urin yang hanya dilakukan sekali dan dilakukan pada pagi hari. Pedoman *American College of Sports Medicine* (ACSM) merekomendasikan bahwa penggunaan urin kosong dilakukan pada pagi hari. Keuntungan menggunakan urin pagi hari yaitu tidak ada makanan atau minuman yang dikonsumsi dan tidak ada keringat yang dikeluarkan. Namun, hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Suho *et al* (2020), bahwa pengambilan gambaran konsentrasi urin pada sore hari lebih memberikan gambaran konsentrasi urin selama 24 jam. Hal tersebut dikarenakan volume dan konsentrasi urin berfluktuasi pada siang hari dan bukan pada malam hari yang disebabkan oleh asupan cairan seseorang. Selain itu, tidak adanya hubungan juga dapat dikarenakan terdapat salah satu teori yang menyatakan bahwa kondisi dehidrasi ringan tidak berdampak terhadap gangguan fungsi kognitif, yang salah satunya adalah daya ingat jangka pendek. Hal tersebut dikarenakan efek yang ditimbulkan dari keadaan dehidrasi ringan hanya berdampak pada suasana hati (*mood*) seseorang (D'Anci *et al*, 2008).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Winarsih dkk (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara status hidrasi dengan memori jangka pendek. Hasil penelitian Bahrudin & Nafara (2019) juga menunjukkan bahwa status hidrasi berhubungan dengan penurunan daya ingat jangka pendek. Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rin Rinawati (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status hidrasi terhadap daya ingat sesaat.

Berdasarkan hasil Uji Mann Whitney pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan daya ingat jangka pendek santriwati ($p=0,374$). Tidak terdapatnya hubungan antara status gizi dengan daya ingat jangka pendek santri pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengukuran skor IST dan status gizi pada beberapa santriwati tidak dapat dilakukan pada waktu yang berurutan. Hal ini dikarenakan padatnya jadwal kegiatan santriwati tahlidz Qur'an, baik jadwal di dalam pondok pesantren maupun jadwal perkuliahan santriwati. Selain itu, tidak terdapatnya hubungan juga dapat terjadi karena asupan makan lebih berpengaruh terhadap daya ingat jangka pendek dibandingkan dengan status gizi. Otak memerlukan pasokan darah berupa aliran darah konstan yang membawa neuronutrien, yaitu nutrisi yang penting untuk saraf seperti asam amino, vitamin, dan mineral. Terpenuhinya nutrisi oleh otak akan merangsang pertumbuhan sel-sel otak dan meningkatkan

memori serta kemampuan otak untuk berkonsentrasi (Wardani, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani (2018) yang menyatakan bahwa status gizi tidak berhubungan dengan daya ingat jangka pendek ($p=0,512$).

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 santriwati, sebanyak 31 santriwati (62%) mengalami dehidrasi, mulai dari dehidrasi ringan (20%), sedang (22%), dan berat (20%). Terdapat 72 % santriwati 72% berstatus gizi normal. Sebanyak 46% santriwati memiliki daya ingat jangka pendek kategori rata-rata. Tidak terdapat hubungan signifikan antara status hidrasi ($p= 0,857$) maupun status gizi terhadap daya ingat jangka pendek santri ($p= 0,374$). Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi daya ingat jangka pendek selain status hidrasi dan status gizi, seperti faktor asupan energi dan zat gizi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat lebih mempertimbangkan terkait metode pengambilan sampel urin.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asiah, Nur (2013). Air dan Gangguan Fungsi Kognitif. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 5(1), 38-43. <https://doi.org/10.33476/mkp.v5i1.1101>
- Astina, J & Tanziha, I. (2012). Pengaruh Status Gizi dan Status Anemia Terhadap Daya Ingat Sesaat Siswa di SDN Pasanggrahan 1 Kabupaten Purwakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 103-110. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.103-110>
- Bahrudin, M & Nafara, A. (2019). Hubungan Dehidrasi terhadap Memori Segera/Atensi. *Jurnal Saintika Medika*, 15(1), 12-24. <https://doi.org/10.22219/sm.Vol15.SMUMM1.8487>
- Bhinney, M. (2015). Struktur Dan Proses Memori. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 16(2), 74-88. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7375>
- D'Anci KE, Constant F, Rosenberg IH. (2006). Hydration and cognitive function in children. *Nutrition Reviews*, 64(10 Pt 1), 457-464. <https://doi: 10.1301/nr.2006. oct.457-464>.
- Faradilah, A., Syakir, D., Akbar, A. (2020). Gambaran Status Gizi dan Asupan Remaja Pesantren Tahfidz. *Alami Journal*, 2(2), 26-32. <https://doi.org/10.24252/almi.v2i2.13202>
- Ganio, M., Armstrong, L., Casa, D., McDermott, B., Lee, E., Yamamoto, L., Marzano, S., Lopez, R., Jimenez, L., Le Bellego, L., Chevillotte, E., Lieberman, H. (2011). Mild Dehydration Impairs Cognitive Performance and Mood of Men. *British Journal of Nutrition*, 106(10), 1535-1543. <https://doi.org/10.1017/S0007114511002005>
- Harjatmo, et al. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Harjatmo, Prio, T., M. Par'i, H., Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Jannah, S.M. (2020). Gambaran Pola Konsumsi Minuman dan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Munjahid. (2007). *Strategi Menghafal Al Qur'an*. Jogjakarta: IDEA Press.
- Purwanto, S. (2007). Hubungan Daya Ingat Jangka Pendek dan Kecerdasan dengan Kecepatan Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. *SUHUF*, 19(1), 70-83. <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/8538/7245>

- Qomariyah, S. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keberhasilan Santri dalam Menghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidul Qur'an Sunan Giri Wonosari Surabaya. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ramdhani, R. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia 18 Kabupaten Indramayu. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Rinawati, R. (2019). Hubungan antara Asupan Cairan dan Status Hidrasi dengan Daya Ingat Sesaat pada Remaja Putri di MTS LISDA Pasirangin Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Malang.
- Suho, Hyungyu., Summers, L.G., Seal, A.D., Colburn, A.T. (2020). Afternoon urine osmolality is equivalent to 24 h for hydration assessment in healthy children. *European Journal of Clinical Nutrition*. 74: 884-890. doi: 10.1038/s41430-019-0519-5
- Syahin, A. S. (2006). *Saat Al Qur'an Butuh Pembelaan*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Konsentrasi dan Daya Ingat Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa di MTs N 04 Madiun. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institus Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Wardani. (2018). Status Gizi, Kadar Hb, dan Daya Ingat Sesaat pada Siswa SDN Totosari I dan Tunggulsari I Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Wardlaw, Gordon M. dan Jeffrey S. Hampl. (2007). *Perspective in Nutrition, Seventh Edition*. New York: The Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Winarsih, B.D., Fatmawati, Y., Hartini S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(2), 115-130. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>
- Yunanto, A. et al. (2016). *Memori & Nutrisi*. Banjarmasin: Istana Agency.