

ABSTRAK

EFEK *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENINGKATAN *ALERTNESS* DAN *AWARENESS*

Sri Herlina Dalimunthe, 2013

Pembimbing : Dr. Iwan Budiman, dr.,MS.,MM.,M.Kes.,AIF.

Latar Belakang Cokelat (*Theobroma cacao L.*) merupakan salah satu bahan makanan yang tidak asing dikonsumsi di masyarakat. *Dark chocolate* merupakan salah satu jenis dari cokelat yang mengandung persentase *cocoa* paling tinggi. Kadar zat psikoaktif yang tinggi dalam *dark chocolate* dapat berpengaruh positif pada otak dalam meningkatkan *awareness*, *alertness*, konsentrasi dan fungsi kognitif.

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *dark chocolate* terhadap peningkatan *alertness* dan *awareness*.

Metode Penelitian ini bersifat eksperimental semu dengan tes “t” berpasangan. Subjek penelitian terdiri atas 30 orang wanita dan pria dengan rentang usia 19-25 tahun. Dengan data yang diukur adalah Skor *Jhonson Pascal Test* setelah dan sebelum mengonsumsi *dark chocolate*. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan.

Hasil Rerata skor *Johnson Pascal test* setelah memakan *dark chocolate* adalah sebesar 93.50 (SD = 15.531) lebih rendah daripada rerata skor *Johnson Pascal test* sebelum memakan *dark chocolate* adalah sebesar 115.23 (SD = 24.350) dengan $p < 0.01$.

Kesimpulan *Dark Chocolate* meningkatkan *alertness* dan *awareness*.

Kata kunci : *dark chocolate*, *alertness* dan *awareness*

ABSTRACT

THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE ON INCREASING ALERTNESS AND AWARENESS

Sri Herlina Dalimunthe, 2013

Tutor : Dr. Iwan Budiman, dr.,MS.,MM.,M.Kes.,AIF.

Background Chocolate (*Theobroma cacao* L.) is a kind of food that widely consumed in the world. Dark chocolate is one type of chocolate that contains the highest percentage of cocoa. High levels of psychoactive substances within dark chocolate can be a positive influence on the brain to increase awareness, alertness, concentration and cognitive function.

Objectives The purpose of this research is to determine the effect of dark chocolate on increasing alertness and awareness.

Methods This research is a quasi experimental with the paired "t" test. Subject consists of 30 women and men with the age ranged of 19-25 years. The research experiment measured score of Johnson Pascal Test after and before consuming dark chocolate. Data are analyzed using paired "t" test with $\alpha = 0.05$

Results The average score of Johnson Pascal test after eating dark chocolate is 93.50 (SD = 15 531) are lower than the average score of Johnson Pascal test before eating dark chocolate 115.23 (SD = 24 350) with $p < 0.01$, respectively.

Conclusions Dark chocolate increases alertness and awareness

Key words : Dark chocolate, alertness and awareness

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	1
1.4 Manfaat Penelitian	1
1.5 Kerangka Pemikiran	2
1.6 Hipotesis Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Cokelat	4
2.1.1 Taksonomi Cokelat	4
2.1.2 Sejarah Cokelat	5
2.1.3 Proses Pembuatan Cokelat	5
2.1.4 Kandungan Cokelat	6
2.1.5 Manfaat Cokelat	9
2.1.6 Kerugian Cokelat	12
2.1.7 Jenis-jenis Cokelat	13
2.2. <i>Alertness</i> dan <i>Awareness</i>	14

2.2.1 Definisi <i>Alertness</i>	14
2.2.2 Definisi <i>Awareness</i>	15
2.3. Anatomi dan fisiologi <i>Alertness</i> dan <i>Awareness</i>	15
2.3.1 <i>Formatio Reticularis</i>	15
2.3.2 ARAS (<i>Ascending Reticular Activating System</i>)	16
2.3.2 Fisiologi <i>Alertness</i> dan <i>Awareness</i>	17

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat, Bahan dan Subjek Penelitian	19
3.1.2 Subjek Penelitian	19
3.1.3 Waktu dan Tempat Penelitian	19
3.1.4 Ukuran Sampel.....	19
3.2 Metode Penelitian	20
3.2.1 Desain Penelitian	20
3.2.2 Data yang Diukur	20
3.2.3 Analisis Data	20
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	20
3.3.1 Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	20
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.4 Prosedur Penelitian	21
3.4.1 Persiapan Penelitian	21
3.4.2 Prosedur Penelitian	21
3.4.3 Uji Pendahuluan	21

BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan	22
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	23

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	24
-------------------	----

5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN.....	28
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Bahan farmakologi aktif pada coklat	9
Tabel 4.1 Hasil Uji “t” berpasangan	22

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Theobroma cacao</i>	4
Gambar 2.2 Struktur <i>caffeine</i>	7
Gambar 2.3 Struktur <i>theobromine</i>	8
Gambar 2.4 <i>Formatio reticularis</i>	15
Gambar 2.5 <i>Reticular Activating System</i>	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 <i>Johnson Pascal Test</i>	28
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	29
Lampiran 3 Analisis Statistik.....	30
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	31