

ABSTRAK

PENGARUH KOPI BUBUK TERHADAP DAYA INGAT

Irwanto Sudaryo, 2007. Pembimbing I : Budi Widyarto L, dr
Pembimbing II : Diana K Jasaputra, dr, M Kes

Latar Belakang : Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan mengingat. Kopi bubuk mengandung kafein yang tergolong dalam zat yang mempunyai kemampuan menstimulasi otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat.

Tujuan : menilai pengaruh kopi bubuk terhadap daya ingat

Metode : Penelitian dilakukan terhadap 30 mahasiswi FK-UKM yang berumur 20-22 tahun. Satu hari sebelum hari tes subjek penelitian dilarang melakukan aktivitas berat, merokok, mengkonsumsi stimulant ataupun penenang, dan harus tidur yang cukup. Daya ingat diukur dengan menghitung jumlah kata yang dapat diingat dari soal-soal yang diberikan. Penelitian dilakukan sebelum dan sesudah minum kopi.

Analisis data : memakai uji “t” tes berpasangan dengan $\alpha=0,05$

Hasil : Setelah dilakukan penelitian dengan lembar tes daya ingat sebelum dan setelah minum kopi didapatkan peningkatan daya ingat yang signifikan secara statistik pada subjek penelitian setelah minum kopi dengan rata – rata 33,433 dibandingkan sebelum minum kopi dengan rata – rata 27,60 ($p < 0,001$)

Kesimpulan : Kopi bubuk meningkatkan daya ingat

Kata kunci : kopi, daya ingat

ABSTRACT

THE EFFECT OF COFFEE ON MEMORY

Irwanto Sudaryo, 2007. *Tutor 1st* : Budi Widyarto, dr
Tutor 2nd : Diana K Jasaputra, dr., M Kes.

Background: *Human memory is affected by many aspect. Coffee consists of caffeine, which is one of the many substance that acts as a stimulant to enhance human's reminiscence.*

The objective: *To observe coffee's effects on subject's memory capacity.*

Method: *The experiment was using 30 of FK-UK Maranatha's students as experiment's subject whose age is ranged between 20 to 22 years old. A day before the experiment commences, subjects are not allowed to do extra hard work, smoking, consume stimulants or relaxants and suggested to have enough sleep. Their memory capacity is measured using a simple word game that consist a list of words within categories that they have to memorize over 2 stages. The experiment was done in 2 phases. A Non-coffee Phase (phase 1) and A Coffee Phase (phase 2). After a short break, the 30 subjects commence phase 1's word game. Upon finishing it, samples then given another break where they drink their coffee. After which followed by phase 2's word game. Writer then collect the test results as a sample data for further analysis.*

Data analysis: *using the paired 't' test with $\alpha= 0.05$*

Result: *Writer's experiment utilizing the before-mentioned memory test presents result that by drinking coffee, the subjects have a significant memory enhancement on the Coffee phase over the original. The number of words remembered during phase 2 statistically reached 33.43 words compared to 27.60 words on non-coffee phase ($p < 0,001$).*

Conclusion: *Coffee enhances human memory capacity*

Keyword: *coffee, memory*

DAFTAR ISI

JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Kegunaan Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.6 Metode Penelitian	3
1.7 Lokasi dan Waktu	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kafein	5
2.1.1 Mekanisme kerja kafein	7
2.1.2 Metabolisme kafein	8
2.1.3 Manfaat kopi	10
2.1.4 Kerugian kopi	11
2.1.5 Keracunan kafein	12
2.1.6 Penghentian penggunaan kafein secara mendadak	13
2.2 Memori	13
2.2.1 Tahapan ingatan	15
2.2.2 Klasifikasi ingatan	16
2.2.3 Fungsi otak dalam memory	18
2.2.4 Neuritransmitter	20
2.2.5 Peran hipokampus dan lobus temporalis dalam ingatan manusia	20
2.2.6 Amigdala	23
2.2.7 Hadiah dan hukuman pada belajar dan mengingat	24
2.2.8 Ingat dan lupa	26
2.2.9 Faktor - faktor yang mempengaruhi daya ingat	28

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian	32
-----------------------------	----

3.2 Alat dan Bahan.....	32
3.2.1 Variabel Penelitian.....	32
3.2.2 Prosedur Penelitian	32
3.2.3 Prosedur Test	33
3.2.4 Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN HIPOTESIS	
PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	36
4.3 Uji Hipotesis	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	41
RIWAYAT HIDUP PENULIS	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil tes daya ingat sebelum dan setelah minum kopi	35
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur kimia	5
Gambar 2.2 Biji Kopi.....	6
Gambar 2.3 Secangkir kopi.....	6
Gambar 2.4 Struktur kimia kafein dan Adenosin	8
Gambar 2.5 Hipokampus	21
Gambar 2.6 Amigdala.....	23

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1 Metabolisme kafein.....	9
-------------------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	39
Lampiran 2	45