

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Memori merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan oleh siapapun, apapun pekerjaan maupun kegiatan yang dilakukan. Salah satu kegiatan yang memerlukan daya ingat atau memori yang baik adalah belajar. Otak mengingat dengan lebih baik jika hal itu dianggap penting atau menarik sehingga para pelajar maupun mahasiswa membutuhkan strategi untuk membantu meningkatkan memori (Harianti, 2008).

Berbagai cara dilakukan untuk membantu meningkatkan memori, salah satunya adalah dengan menggunakan obat-obatan kimia, namun hal tersebut memiliki beberapa efek samping yang berbahaya, sehingga banyak dikembangkan penggunaan aromaterapi minyak esensial yang berasal dari tanaman. Aromaterapi banyak digunakan oleh masyarakat untuk keperluan tertentu, baik untuk kesehatan fisik, relaksasi dan menghilangkan stres, mengontrol emosi, meningkatkan konsentrasi, dan tak jarang juga digunakan untuk membantu mengingat dengan cepat (Price & Price, 1999).

Salah satu aromaterapi yang umum digunakan adalah aromaterapi *peppermint*. Minyak esensial *peppermint* merupakan minyak yang dapat membantu merangsang pikiran dan tubuh sehingga *peppermint* merupakan pilihan yang sangat baik untuk mengurangi kelelahan mental dan fisik. *Peppermint* memiliki manfaat untuk meningkatkan kerja otak seperti meningkatkan memori jangka pendek, konsentrasi, fokus, dan kewaspadaan. Manfaat lain dari *peppermint* untuk kesehatan adalah memperbaiki sistem pencernaan dan sistem pernafasan (McGuinness, 2003).

## 1.2 Identifikasi Masalah

Apakah *peppermint* meningkatkan memori jangka pendek

## 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui apakah *peppermint* meningkatkan memori jangka pendek.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi masyarakat. Manfaat-manfaat tersebut terbagi menjadi manfaat akademis dan manfaat praktis.

### 1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai manfaat aromaterapi, khususnya minyak esensial *peppermint* sebagai salah satu terapi untuk meningkatkan memori jangka pendek.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

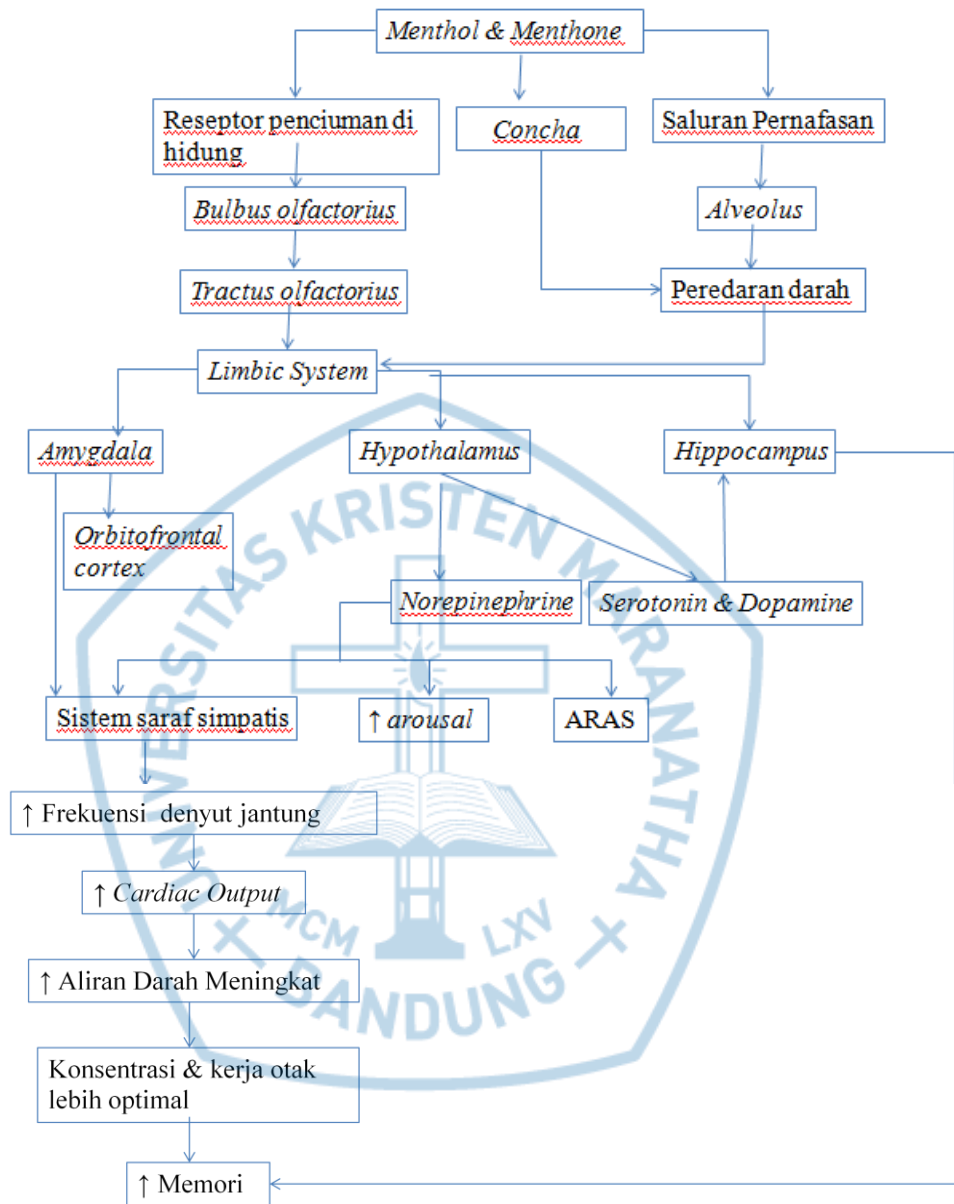
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai berbagai manfaat penggunaan minyak esensial *peppermint* sebagai aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

*Peppermint* mengandung zat aktif *menthol* dan *menthone*, yang berperan untuk meningkatkan memori jangka pendek. *Menthol* dan *menthone* yang dihirup

akan ditangkap oleh reseptor penciuman di hidung yang berhubungan dengan bulbus olfaktorius dan juga melalui saluran pernafasan masuk ke sistem peredaran darah melewati alveolus dan merangsang hipotalamus. Bulbus olfaktorius akan meneruskan impuls saraf ke traktus olfaktorius yang bekerja langsung pada sistem limbik, yaitu hipokampus sebagai pusat memori, hipotalamus, dan amigdala sebagai pusat emosi (Price & Price, 1999). Amigdala mengirim informasi penciuman ke hipotalamus dan kortek orbitofrontal dimana hal tersebut sangat terkait dengan wilayah tempat penyimpanan memori di otak yaitu otak bagian depan (Ghasani & E, 2010).

Rangsangan pada hipotalamus juga menyebabkan sekresi serotonin, norepinefrin, dan dopamin yang bersifat stimulan sehingga dapat meningkatkan *arousal* dan menyebabkan eksitasi serabut saraf simpatis. Bila sistem saraf simpatis terangsang akan meningkatkan tekanan arteri, peningkatan frekuensi denyut jantung, sehingga terjadi peningkatan *cardiac output* dan terjadi peningkatan aliran darah ke otak. Semakin banyak oksigen dan nutrisi yang dipompakan ke otak maka semakin optimal fungsi otak dalam bekerja khususnya proses pembentukan memori (Price & Price, 1999); (Guyton & Hall, 2012).



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

## 1.6 Hipotesis Penelitian

*Peppermint* meningkatkan memori jangka pendek.