

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua kegiatan dalam kehidupan kita sehari-hari membutuhkan kemampuan mengingat yang baik, mulai dari proses yang paling sederhana sampai kompleks. Kemampuan mengingat seseorang sangat diperlukan dalam proses adaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Daya ingat yang baik juga dapat memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Kemampuan masing-masing individu dalam proses mengingat sangat bervariasi. Individu yang memiliki gangguan dalam mengingat sesuatu akan mengalami banyak kesulitan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari terutama bila individu tersebut dituntut untuk melakukan pekerjaan yang memerlukan kemampuan mengingat yang tinggi. Kemampuan untuk mengingat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, penyakit, rangsangan otak, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Selain itu ada banyak faktor / suplemen / obat yang dapat mempengaruhi kemampuan mengingat seseorang, baik yang dapat meningkatkan maupun menurunkan kemampuan mengingat seperti minuman, obat suplemen maupun zat-zat lain seperti kafein, teofilin, dan teobromin yang terdapat di dalam cokelat.

Penelitian ini bermaksud untuk menilai pengaruh minuman cokelat terhadap daya ingat jangka pendek seseorang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang penelitian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut. Apakah minuman cokelat meningkatkan daya ingat jangka pendek.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan cokelat dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek seseorang.

1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan akademis penelitian ini adalah untuk memberi informasi bahwa cokelat memiliki efek meningkatkan daya ingat jangka pendek.

Kegunaan praktis penelitian ini adalah cokelat mempunyai efek meningkatkan daya ingat jangka pendek dan dapat digunakan pada orang yang memerlukan kemampuan mengingat jangka pendek.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Cokelat berasal dari biji cokelat, dengan nama latin *Theobroma cacao*. Cokelat mengandung banyak substansi yang berfungsi sebagai stimulan seperti *theobromine*, *phenethylamine*, dan *kafein*. *Theobromine* adalah suatu zat yang mirip dengan kafein. *Theobromine* berefek positif terhadap fungsi otak, yaitu dengan meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan fungsi kesadaran (Health&Fitness,2000). Selain itu cokelat juga mengandung zat aktif flavonoid atau yang lazim disebut flavanol, merupakan sebuah zat antioksidan yang dapat meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan daya ingat.

Hampir semua orang menyukai cokelat, baik yang berupa cokelat batangan maupun minuman cokelat, selain karena rasanya yang enak juga ternyata bahwa cokelat mengandung banyak vitamin dan mineral penting seperti: *B-6*, *folic acid*, *niacin*, *iron*, dan *vitamin C* (Leroy Pederson,

Chocolate on the Brain, www.yahoo.com) ; Cokelat juga mengandung zat-zat seperti : *phenylethylamine*, *theobromine*, *caffeine*, *anandamide* dan *tryptophane* (John, How Healthy Is Chocolate?, www.foodrevolution.org).

Selain itu, ternyata secangkir minuman cokelat menjanjikan kegunaan yang besar bagi kesehatan otak di segala usia. Menurut sebuah penelitian yang diadakan di *University of Nottingham*, ternyata bahwa dengan mengonsumsi cokelat dapat meningkatkan ketajaman pikiran dan menguatkan daya ingat jangka pendek seseorang, juga mempunyai efek terhadap peningkatan kemampuan kognitif nya terutama kemampuan untuk belajar dan daya ingat. Penelitian yang dipimpin oleh Profesor Ian MacDonald ini menemukan bahwa dengan mengonsumsi minuman cokelat yang kaya akan flavanol, yang merupakan komposisi utama dari coklat hitam, dapat meningkatkan kemampuan mengingat seseorang untuk waktu 2 sampai 3 jam.

Secara fisiologis, ingatan adalah hasil dari perubahan kemampuan penjaralan sinaptik dari satu neuron ke neuron berikutnya, sebagai akibat dari aktivitas neural sebelumnya. Perubahan ini kemudian menghasilkan jaras-jaras baru atau jaras-jaras yang terfasilitasi untuk membentuk penjaralan sinyal-sinyal melalui lintasan neural otak. Jaras yang baru atau yang terfasilitasi disebut jejak-jejak ingatan (*memory traces*). Jaras-jaras ini penting karena begitu jaras-jaras ini menetap/ada, maka akan diaktifkan oleh pikiran untuk menimbulkan kembali ingatan yang ada.

Flavanol, suatu zat aktif yang ada dalam minuman cokelat membuat konsentrasi menjadi lebih baik, selain itu juga akan mengakibatkan peningkatan kemampuan penjaralan sinaptik dari satu neuron ke neuron berikutnya, yang pada akhirnya akan berpengaruh pula pada peningkatan daya ingat.

1.5.2 Hipotesis

Minuman coklat meningkatkan daya ingat jangka pendek.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat observasi prospektif eksperimental sungguhan yang bersifat komparatif, dengan rancangan pre-test dan post-test. Penelitian ini menggunakan tes daya ingat.

Data yang diukur adalah (sebelum dan setelah minum coklat):

1. Banyaknya kata yang dapat diingat dengan benar dalam waktu 2 menit.
2. Banyaknya pasangan kata yang dapat diingat dengan benar dalam waktu 2 menit
3. Banyaknya bentuk kata yang dapat diingat dengan benar dalam waktu 2 menit
4. Banyaknya hitungan yang dapat dikerjakan dengan benar dalam waktu 2 menit.

Analisis data memakai uji “t” berpasangan dengan $p < 0,001$.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di ruang skills lab Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha pada bulan Mei-Juni 2007.