

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas yang melelahkan dapat membuat konsentrasi terganggu, daya pikir lambat atau bahkan cepat mengantuk. Dalam suasana seperti ini, orang akan mencari minuman yang dapat menenangkan pikiran. Minuman teh dapat menjadi salah satu alternatifnya. Banyak iklan-iklan TV yang menyebutkan dengan meminum teh maka pikiran menjadi tenang, oleh karena itu hampir kebanyakan orang menyukai dan mempunyai kebiasaan meminum teh, baik pada pagi, siang maupun sore hari sebelum atau saat beraktivitas (Noni Soraya, 2007).

Teh digolongkan menjadi tiga jenis, yaitu teh hitam (*black tea/fermented tea*), teh hijau (*green tea/unfermented tea*), dan teh oolong (*semi fermented tea*) (Eti Syahriyanti, 2009).

Minuman teh hijau semakin hari semakin populer, posisinya berada pada urutan kedua sesudah air mineral. Selain memang menyegarkan teh hijau punya manfaat besar untuk kesehatan. Teh hijau mengandung komponen aktif antara lain, catechin, vitamin C, vitamin E, asam amino, fluor, kalsium dan kafein (www.situshijau.co.id, 2007). Kafein memberikan rangsangan terhadap sistem saraf pusat yang dapat meningkatkan stamina, menghilangkan rasa mengantuk, dan meningkatkan konsentrasi (Goodman and Gilman, 1985). Konsumen teh hijau tersering yaitu pada karyawan, mahasiswa, sopir, satpam serta pekerjaan yang membutuhkan kewaspadaan dan ketelitian yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk meneliti pengaruh teh hijau (*Camellia sinensis* L.) terhadap kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa.

1.2 Identifikasi Masalah

- Apakah minuman teh hijau meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa.
- Apakah minuman teh hijau meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Mengetahui pengaruh bahan minuman alami yang mengandung senyawa berefek stimulan sistem saraf pusat.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh minuman teh hijau terhadap ketelitian dan kewaspadaan pada perempuan dewasa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat mengenai efek mengkonsumsi minuman teh hijau terhadap ketelitian dan kewaspadaan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Kafein merupakan perangsang sistem saraf pusat yang kuat. Orang yang minum kafein merasakan tidak begitu mengantuk, tidak begitu lelah, dan daya pikirnya lebih cepat ; tetapi kemampuannya berkurang dalam pekerjaan yang

membutuhkan koordinasi otot halus (kerapihan), ketepatan waktu atau ketepatan berhitung (Melva Louisa, 2007).

Ketelitian adalah ciri pribadi seseorang dalam menjalankan kerja yang memerlukan konsentrasi (contoh: menulis, melukis) serta fungsi intelektual (contoh: berhitung) dengan mencurahkan sepenuh perhatian (<http://www.google.com/search?q=ketelitian>, 2004). Sedangkan kewaspadaan adalah kemampuan bereaksi secara sadar dan tepat terhadap rangsang atau stimulus adekuat (contoh : penglihatan, pendengaran) yang diberikan (Priguna Sidharta, 1999).

Formatio reticularis turut memegang peranan dalam menentukan tingkat kepekaan dan kewaspadaan seseorang. *Formatio reticularis* adalah suatu jaringan atau *network* yang dibentuk oleh sel-sel syaraf yang tampak tidak beraturan. Jaringan ini dapat dijumpai pada batang otak, medulla spinalis, dan juga telencefalon. Jaringan ini menerima impuls dari hampir semua reseptor sensoris yang mempunyai hubungan efferent dengan semua tingkatan di susunan syaraf pusat (Daniel Wibowo,1994).

Kandungan kafein yang terdapat dalam teh bekerja mengaktivasi pusat eksitasi di batang otak (*formatio reticularis*) maka kewaspadaan akan meningkat. Selain itu, kafein juga menstimulasi sistem kardiovaskular dan sistem pernafasan pada tubuh seseorang sehingga sebagai akibatnya terjadi peningkatan suplai oksigen dan aliran darah ke otak. Dengan bertambahnya suplai oksigen dan aliran darah, akan semakin menambah kecepatan kerja dari otak. Dengan terjadinya peningkatan tersebut, dapat menambah kewaspadaan seseorang (www.holymtn.com,2007).

Hipotesis Penelitian

- Minuman teh hijau meningkatkan ketelitian.
- Minuman teh hijau meningkatkan kewaspadaan.

1.6 Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai Rancangan Acak Lengkap, bersifat komparatif, dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*.

Data yang diukur, yaitu ketelitian menggunakan *Additional Test* dan kewaspadaan menggunakan *Johnson Pascal Test* sebelum dan sesudah minum teh hijau.

Analisis data dengan cara uji 't' berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

1.7 Waktu dan Lokasi Penelitian

- Lokasi Penelitian
Laboratorium Faal Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha
- Waktu Penelitian
November 2010 – Januari 2011