

ABSTRAK

PENGARUH TEH PUTIH (*Camellia sinensis*) TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA PRIA DEWASA MUDA

Hustorio A. Simamora, 2015; Pembimbing I : Fen Tih, dr., M.Kes.

Pembimbing II: Jo Suherman, dr., M.S., AIF

Daya ingat diperlukan oleh setiap manusia di segala bidang, contohnya mahasiswa dalam proses belajar. Peningkatan daya ingat jangka pendek (*working memory*) bisa didapat dengan berbagai cara seperti mengonsumsi kopi atau minuman energi lain. Namun, kadar kafein yang tinggi pada kopi dan minuman energi berdampak buruk bagi kesehatan terutama pada jantung dan lambung. Teh putih dengan kadar kafein yang lebih rendah dikatakan mampu meningkatkan memori jangka pendek.

Katekin yang terkandung pada teh putih mampu dapat mempengaruhi memori, dan L-theanine pada teh putih juga meningkatkan daya frekuensi alfa yang menyebabkan semakin fokus saat menerima informasi.

Tujuan penelitian ini adalah menilai dan mengetahui pengaruh teh putih terhadap memori jangka pendek pada pria dewasa muda.

Penelitian ini bersifat eksperimental kuasi dengan desain *pre-test* dan *post-test* terhadap 30 orang pria dewasa muda sebelum dan sesudah pemberian seduhan teh putih. Data yang diukur adalah persentase jumlah jawaban benar pada tes memori jangka pendek visual teks, visual gambar, dan audio. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan konsumsi seduhan teh putih meningkatkan jumlah jawaban benar pada tes memori jangka pendek visual teks, visual gambar, dan audio dengan $p=0,000$.

Simpulan penelitian ini adalah konsumsi seduhan teh putih meningkatkan memori jangka pendek pada pria dewasa muda.

Kata kunci: *Camellia sinensis*, memori jangka pendek

ABSTRACT

THE EFFECT of WHITE TEA (*Camellia sinensis*) ON SHORT-TERM MEMORY IN YOUNG ADULT MALE

Hustorio A. Simamora, 2015; 1st tutor : Fen Tih, dr., M.Kes.

2nd tutor : Jo Suherman, dr., M.S., AIF

Memory needed by every human in all sectors, for example, students in the learning process. An increase in short-term memory (working memory) can be obtained in various ways such as consuming coffee or other energy drinks. However, high levels of caffeine in coffee and energy drinks bad for health, especially the heart and stomach. White tea with lower caffeine levels is said to be able to improve short-term memory.

Catechins contained in tea can affect memory capable of white, and the L-theanine in white tea also increase the frequency of alpha that causes more focus when receiving information.

The purpose of this research was to assess and determine the effect of white tea towards short-term memory in young adult males.

The research was a quasi experimental with pre-test and post-test design. Brewed white tea was given to 30 young adult men. The measured data were the percentage of correct answers on test of short-term memory on visual text, visual images, and audio before and after given white tea. Data were analyzed by paired t-test with $\alpha=0.05$.

Results showed white tea consumption increase percentage of correct answers on test of short-term memory on visual text, visual images and audio with $p=0.000$.

Conclusion was that the consumption of white tea can improve short-term memory in young adult males.

Keywords: *Camellia sinensis, short-term memory*

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Ingatan.....	5
2.1.1 Ingatan Jangka Pendek	5
2.1.2 Ingatan Jangka Menengah	6
2.1.3 Ingatan Jangka Panjang	6
2.2 Rangkaian Saraf untuk Mengolah Informasi	6
2.2.1 Indera Pendengaran	8
2.3 Peranan Otak Dalam Memori	10
2.3.1 Sistem Limbik	10
2.3.2 Hipokampus.....	11
2.3.3 Amigdala	13
2.3.4 Hipotalamus.....	14
2.4 Gelombang Otak	14
2.4.1 Gelombang Alfa	15
2.4.2 Gelombang Beta	16
2.4.3 Gelombang Teta	16
2.4.4 Gelombang Delta.....	17
2.5 Teh Putih	16
2.5.1 Sejarah	17
2.5.2 Taksonomi	18
2.5.3 Kandungan.....	19
2.5.3.1 Golongan Fenol	19
2.5.3.2 Golongan non-fenol.....	22

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat, Bahan Dan Subjek Penelitian	24
3.1.1 Alat dan Bahan Penelitian	24
3.1.2 Subjek Penelitian	24
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
3.3 Metodologi Penelitian	25
3.3.1 Desain Penelitian	25
3.3.2 Variabel Penelitian	25
3.3.3 Definisi Operasional Variabel	25
3.3.4 Perhitungan Besar Sampel	25
3.4 Prosedur Penelitian	26
3.4.1 Persiapan Satu Hari Sebelum Penelitian	26
3.4.2 Pada Hari Penelitian	26
3.4.3 Prosedur Tes Memori Jangka Pendek	26
3.5 Analisis Data	27
3.6 Aspek Etik Penelitian	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	29
4.2 Pembahasan	31
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	32

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	----

LAMPIRAN	37
-----------------------	----

RIWAYAT HIDUP	50
----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Prekursor dan Theaflavin	20
Tabel 2.2 Data Teh Hijau Dan Putih Dalam Gram /100gr.....	21
Tabel 4.1 Rerata Persentase Jumlah JawabanBenar Tes Memori Jangka Pendek Sebelum dan Sesudah Konsumsi Seduhan Teh Putih.....	29
Tabel 4.2 Hasil Analisis Statistik Uji T Berpasangan Terhadap Rerata Persentase Jumlah Jawaban Benar Pada Tes Memori Jangka Pendek	31



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Mekanoreseptor.....	7
Gambar 2.2. Jaras substansi P Nosisseptor.....	7
Gambar 2.3. Reseptor Olfaktori dan <i>Taste Pore</i>	8
Gambar 2.4. Gerakan cairan perilimfe disebabkan oleh <i>oval window</i>	9
Gambar 2.5. Sistem Limbik	10
Gambar 2.6. Perubahan gelombang otak	14
Gambar 2.7. Gelombang alfa	15
Gambar 2.8. Gelombang beta	15
Gambar 2.9. Gelombang teta	16
Gambar 2.10. Gelombang Delta	16
Gambar 2.11. Langkah Pengolahan Daun Teh	17
Gambar 2.12. Teh Putih	18
Gambar 2.13. Struktur katekin dalam teh	19
Gambar 2.14. Mekanisme Kerja Flavonoid	21
Gambar 4.1. Grafik Rerata Persentase Tes Memori Jangka Pendek	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>INFORMED CONSENT</i>	37
Lampiran 2 DATA HASIL PERCOBAAN.....	38
Lampiran 3 DOKUMENTASI.....	40
Lampiran 4 LEMBAR TES MEMORI JANGKA PENDEK.....	42
Lampiran 5 SURAT KEPUTUSAN KOMISI ETIK PENELITIAN	49

