

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memori adalah penyimpanan pengetahuan yang didapat untuk dapat diingat kembali kemudian (Sherwood, 2011). Proses memori dimulai dari *encoding* (pengkodean terhadap apa yang dipersepsi, yaitu proses menerima), *storage* (penyimpanan), dan *retrieval* (pemulihan kembali terhadap apa yang telah dialami atau dipelajari sebelumnya) (Gunadarma, 2014). Memori penting bagi manusia karena merupakan kemampuan manusia untuk menerima, menyimpan dan memproduksi kesan-kesan, pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan (Rini, 2011).

Fungsi integratif memori sangat penting bagi kemampuan untuk berpikir, merencanakan, dan membuat penilaian. Memori jangka pendek memungkinkan manusia untuk menyatukan pikiran-pikiran dalam rangkaian yang logis dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan (Sherwood, 2011).

Cokelat hitam berasal dari biji *cocoa*, memiliki banyak manfaat yang belum disadari oleh masyarakat. Manfaat yang dimiliki cokelat hitam adalah kandungan stimulan, *theobromine* dan kafein yang menstimulasi proses berpikir menjadi lebih fokus dan meningkatkan konsentrasi, antioksidan yang melancarkan peredaran darah, juga meningkatkan kadar serotonin dan endorfin dalam otak sehingga cokelat berperan sebagai *mood booster*. (Pangkalan Ide, 2008).

Jumlah *cocoa* dalam produk cokelat bervariasi, sehingga terdapat 3 macam jenis cokelat, yaitu cokelat putih (*white chocolate*), cokelat susu (*milk chocolate*) dan cokelat pekat atau hitam (*dark chocolate*). Semakin tinggi kadar konsentrasi *cocoa* pada produk cokelat semakin banyak juga manfaat bagi kesehatan (Pangkalan Ide, 2008).

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah coklat hitam meningkatkan memori jangka pendek.

1.3 Maksud dan Tujuan

Untuk mengetahui Apakah coklat hitam meningkatkan memori jangka pendek

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah dapat dapat diambil manfaat.

- a. Manfaat akademis: mengetahui peningkatan memori jangka pendek akibat konsumsi coklat hitam, sehingga proses belajar seseorang menjadi lebih baik.
- b. Manfaat praktis: meningkatkan memori jangka pendek, hal tersebut tercapai karena mengonsumsi coklat hitam.

1.5 Kerangka Penelitian

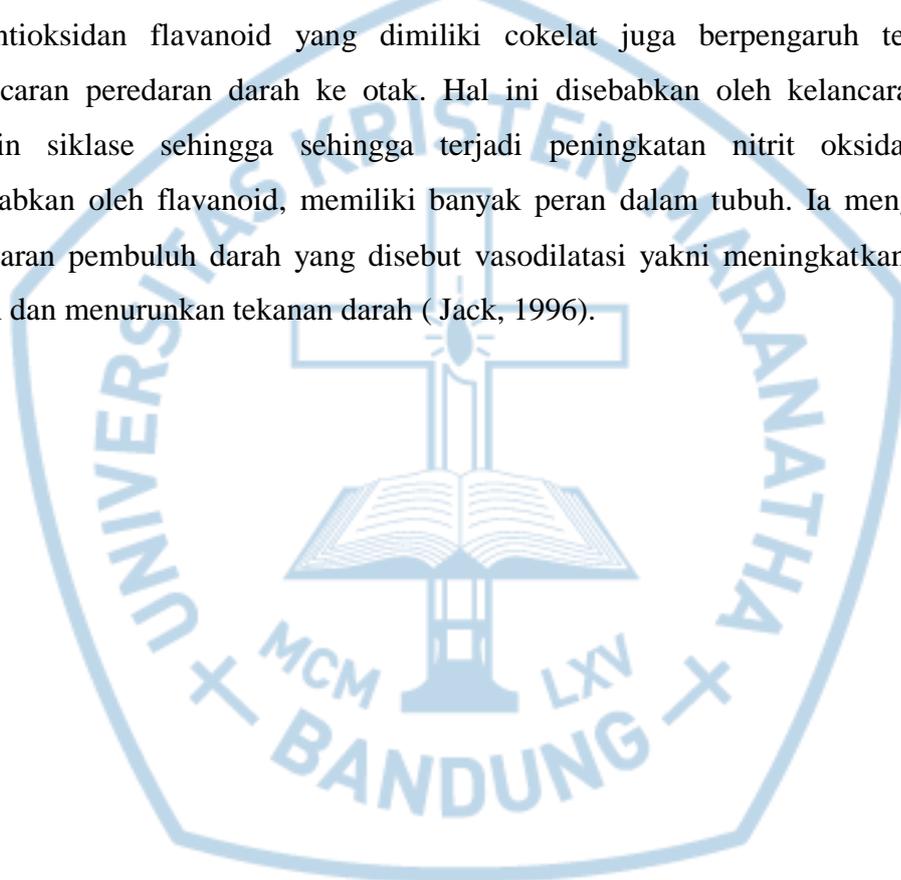
Cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek karena kandungan dari coklat yang bersifat stimulan, seperti kafein, *theobromine*, juga kandungan antioksidan yaitu flavanoid, dan kandungan lainnya seperti vitamin B, dan zat besi yang menutrisi otak, sehingga meningkatkan konsentrasi dan tingkat kewaspadaan.

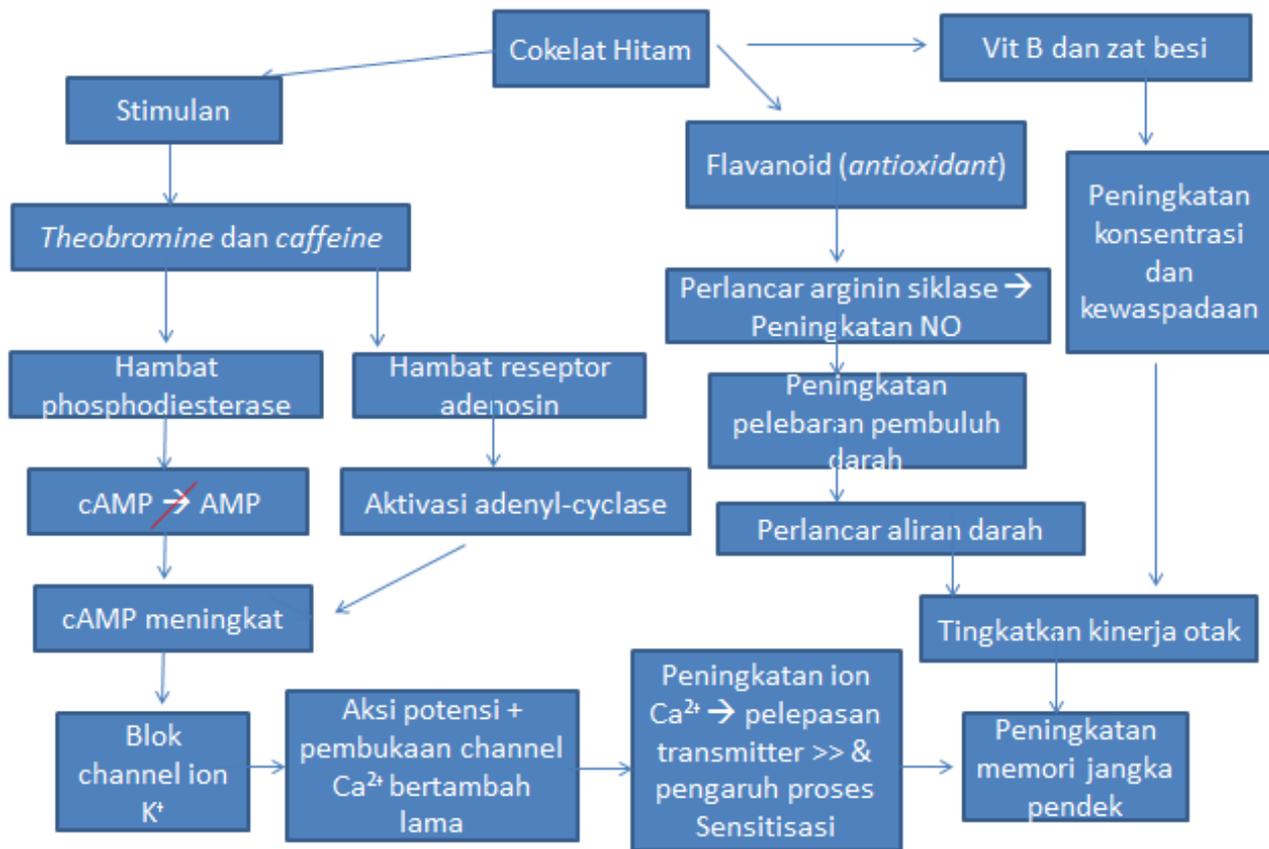
Kafein dan *theobromine*; bekerja dengan cara menghambat fosfodiesterase. Karena fosfodiesterase menghidrolisis siklik nukleotida, penghambatan ini menghasilkan konsentrasi cAMP, dan pada beberapa jaringan, konsentrasi cGMP,

intrasel yang lebih tinggi. Peningkatan cAMP berefek pada penghambatan channel ion K^+ . Kekurangan ion K^+ ini mengakibatkan kerja aksi potensial dan pembukaan *channel* ion Ca^{2+} bertambah lama, yang menyebabkan pelepasan transmitter akan meningkat (Sherwood, 2011).

Kedua senyawa ini (*theobromine* dan kafein) menghambat reseptor *adenosine* sehingga memodulasi aktivasi adenil siklase. Dalam dosis ringan dan sedang, kafein menyebabkan rangsangan ringan pada korteks dengan peningkatan kewaspadaan dan memperlambat kelelahan (Katzung 2010).

Antioksidan flavanoid yang dimiliki coklat juga berpengaruh terhadap kelancaran peredaran darah ke otak. Hal ini disebabkan oleh kelancaran dari arginin siklase sehingga terjadi peningkatan nitrit oksida yang disebabkan oleh flavanoid, memiliki banyak peran dalam tubuh. Ia mengontrol pelebaran pembuluh darah yang disebut vasodilatasi yakni meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah (Jack, 1996).





Gambar 1.1 Mekanisme Kerja Cokelat Hitam Terhadap Memori Jangka Pendek

1.6 Hipotesis

Cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek.