

ABSTRAK

EFEK SEDUHAN TEH HIJAU (*Green Tea*) TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA WANITA DEWASA

Oktavia C., 2009. Pembimbing I : Pinandjojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF.
Pembimbing II : Rosnaeni, Dra., Apt.

Memori/ingatan sangat diperlukan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan menyimpan memori dipengaruhi antara lain oleh asupan nutrisi yang baik. Sumber nutrisi yang baik selain dari suplemen, juga dapat diperoleh dari bahan-bahan alami yang dikonsumsi sehari-hari salah satunya dengan meminum seduhan teh hijau secara rutin. Teh hijau mengandung senyawa bioaktif antara lain kafein dan L-theanin yang bermanfaat meningkatkan daya ingat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek seduhan teh hijau terhadap memori jangka pendek pada wanita dewasa. Metode penelitian prospektif eksperimental sungguhan, bersifat komparatif, dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilakukan terhadap 22 subjek penelitian (SP) wanita dewasa, sebelum dan sesudah meminum 100 ml seduhan teh hijau. Data yang diukur adalah skor, yang menyatakan jumlah kata baru yang dapat diingat dan *direct recall* dengan benar, dari kata-kata yang terdapat dalam *Nonsense Syllables Test*, dalam waktu 3 menit. Analisis data persentase skor, dengan uji “t” berpasangan, $\alpha = 0.05$, menggunakan program komputer. Hasil penelitian rerata skor sebelum meminum seduhan teh hijau sebesar 27.08% lebih kecil daripada skor sesudah meminum seduhan teh hijau sebesar 35.99%, yang perbedaannya sangat signifikan ($p < 0.01$). Kesimpulan meminum seduhan teh hijau meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.

Kata kunci : memori jangka pendek, teh hijau, kafein, L-theanin

ABSTRACT

THE EFFECT OF GREEN TEA TO SHORT-TERM MEMORY ON ADULT FEMALE

Oktavia. C, 2009 *1st Tutor* : Pinandjojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF
 2nd Tutor : Rosnaeni, Dra., Apt

Memory is needed by every individual in daily life. The ability to save memory, among others influenced by good nutrition. A good source of nutrition than from supplements, can also be obtained from natural materials which are consumed daily by one drinking green tea regularly. Green tea contains bioactive compounds such as caffeine and L-theanin useful improve memory. The purpose of this research is to determine the effects of green tea of short-term memory in adult women. Prospective study of experimental methods for real, is comparative, with the design of pre-test and post-tests. Research conducted on 22 subjects adult women, before and after drinking 100 ml of green tea. The measured data is score, which states that the number of new words and recall can remember correctly, from the words contained in Nonsense Syllables Test, in 3 minutes. Percentage of data analysis score, with the test "t" in pairs, $\alpha = 0.05$, using a computer program. The results mean score before drinking green tea for 27.08% less than the score after drinking green tea for 35.99%, the difference is highly significant ($p < 0.01$). Conclusion drinking green tea increase short-term memory in adult women.

Keywords : *short-term memory, green tea, caffeine, L-theanin*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Belajar dan Memori.....	5
2.1.1 Belajar.....	5
2.1.2 Memori.....	5
2.1.2.1 Klasifikasi Memori.....	6
2.1.2.2 Tahapan Proses Memori.....	7

2.1.2.3 Dasar Molekular Memori.....	8
2.1.2.4 Otak dan Memori.....	9
2.1.2.5 Sinaps Susunan Saraf Pusat.....	12
2.1.2.6 Faktor-Faktor yang Berefek terhadap Daya Ingat.....	13
2.2 Teh.....	14
2.2.1 Sejarah Teh.....	14
2.2.2 Taksonomi dan Morfologi Teh.....	15
2.2.3 Jenis Teh.....	17
2.2.5 Manfaat Teh Hijau Untuk Kesehatan.....	18
2.2.6 Senyawa Bioaktif Pada Teh Hijau.....	19
2.2.6.1 L-Theanin.....	20
2.2.6.2 Kafein.....	24

BAB III BAHAN/SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

3.1 Bahan/Subjek Penelitian.....	27
3.1.1 Bahan Penelitian.....	27
3.1.2 Subjek Penelitian.....	27
3.1.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Metode Penelitian.....	28
3.2.1 Desain Penelitian.....	28
3.2.2 Variabel Penelitian.....	28
3.2.2.1 Definisi Konseptual Variabel.....	28
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.2.3 Besar Sampel Penelitian.....	29
3.2.4 Prosedur Kerja.....	29
3.2.5 Cara Pemeriksaan.....	31
3.2.6 Metode Analisis.....	31
3.2.7 Aspek Etik Penelitian.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Penelitian.....	33
4.2 Hasil dan Pembahasan.....	34
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA.....	37
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	40
----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP.....	45
---------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Pengolahan Teh Hijau.....	17
Tabel 2.2 Asam Amino Bebas Utama Dalam Seduhan Teh Hijau.....	20
Tabel 4.1 Hasil Uji “t”.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagian Otak yang Berperan Pada Memori.....	9
Gambar 2.2 Daun dan Bunga Teh.....	16
Gambar 2.3 Struktur Kimia L-theanin.....	20
Gambar 2.4 Struktur Kimia Kafein.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian.....	39
Lampiran 2 Tabel Hasil Tes <i>Nonsense Syllables</i>	40
Lampiran 3 Lembar Hasil Perhitungan Statistik.....	41
Lampiran 4 Tes <i>Nonsense Syllables</i> (tipe A).....	42
Lampiran 5 Tes <i>Nonsense Syllables</i> (tipe B).....	43