BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia dalam kehidupannya tak lepas dari proses mengingat dan belajar. Gaya hidup manusia di zaman modern ini memicu timbulnya *stress* yang dapat menurunkan kinerja otak, salah satunya adalah penurunan kemampuan untuk mengingat. Memori merupakan suatu penyimpanan dari pengetahuan yang didapat untuk kemudian mengalami proses pemanggilan (*recall*) kembali (Sherwood, 2010). Berbagai penelitian telah dilakukan untuk meningkatkan kinerja otak, salah satunya adalah cokelat yang dapat meningkatkan memori jangka pendek (Frieska, 2012).

Cokelat yang sudah tidak asing lagi didengar oleh kita sering dikonsumsi sebagai makanan camilan dan digemari oleh berbagai usia, baik anak-anak maupun dewasa. Terlebih, makanan ini tidak sulit untuk didapatkan karena Indonesia menempati urutan ketiga negara penghasil cokelat terbesar di dunia setelah Ghana dan Pantai Gading (Departemen Perindustrian, 2007). Cokelat yang digemari dapat berupa cokelat putih, cokelat susu, maupun cokelat hitam dan dapat dinikmati dalam bentuk batangan ataupun minuman cokelat (Myklebust, Wunder, 2010).

Cokelat termasuk makanan psikoaktif karena mengandung senyawa *theobromine* dan *caffeine* (Coveleskie, 2004). Selain itu, terdapat *antioxidant* berupa *flavonoids*, *yaitu epicatechin dan procyanidins* yang dapat meningkatkan

kinerja otak serta vitamin dan mineral penting seperti B6, asam folat, *niacin, iron,* dan vitamin C (Meta Chan, 2012).

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui apakah cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah wawasan mengenai pengaruh cokelat hitam terhadap memori jangka pendek.

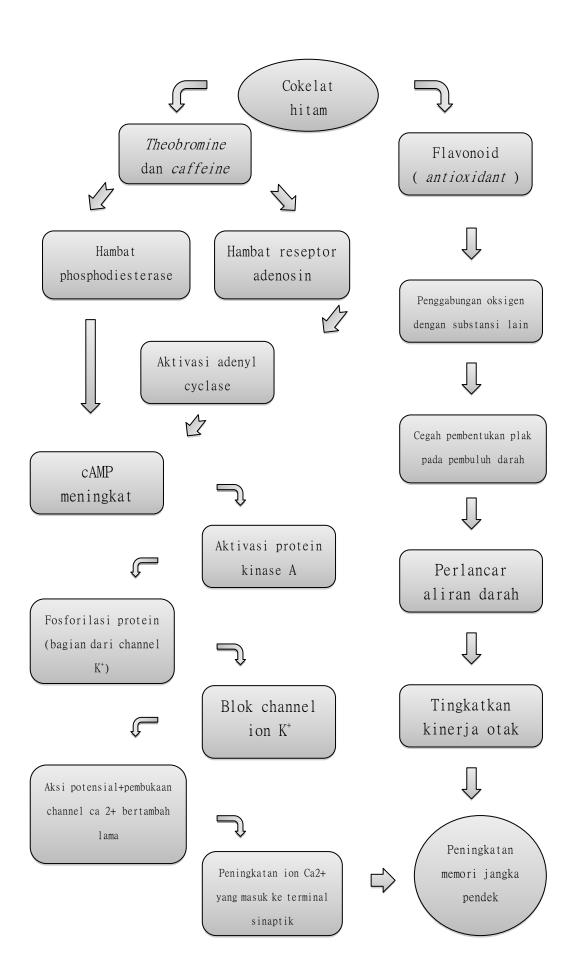
1.4.2 Manfaat Praktis

Memberi informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh cokelat hitam terhadap memori jangka pendek.

1.5 Kerangka Pemikiran

Cokelat mengandung stimulan sistem saraf pusat, terutama *theobromine* dan *caffeine*, senyawa yang termasuk ke dalam golongan *methylxantine* yang berefek positif terhadap fungsi otak, yaitu dalam meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi dan fungsi kesadaran. *Theobromine* dan *caffeine* bekerja dengan cara menghambat fosfodiesterase yang menyebabkan peningkatan cAMP dan sebagian kecil cGMP. Peningkatan cAMP berefek pada penghambatan channel ion K⁺ dalam hitungan menit sampai minggu. Kekurangan ion K⁺ ini mengakibatkan kerja aksi potensial dan pembukaan *channel* ion Ca²⁺ bertambah lama, yang menyebabkan pelepasan transmitter akan meningkat. Kedua senyawa ini pun menghambat reseptor *adenosine* sehingga memodulasi adenil siklase (Katzung, 2010).

Flavanoid, suatu antioxidant yang telah disebutkan sebelumnya, merupakan zat aktif yang ada dalam cokelat, yang dapat menghambat penggabungan oksigen dengan substansi lain, contohnya lemak, sehingga mencegah pembentukan plak pada pembuluh darah dan memperlancar peredaran darah otak sehingga kinerja otak meningkat (Kheen, 2012).



1.6 Hipotesis

Cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek

1.7 Metodologi

Desain penelitian yang digunakan adalah experimental sungguhan, dengan data yang diukur adalah memori jangka pendek.

1.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2011 sampai bulan Juli 2012 dan bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.9 Tahap Rencana Kegiatan

	RENCANA KEGIATAN	BULAN KE							
	PERSIAPAN	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	- Penentuan topik dan judul								
	- Penelusuran pustaka dan teori								
	- Pembuatan usulan penelitian								
	- Uji lapangan								
	- Daftar kuesioner	-	1	-	-	1	1	ı	1
	- Pengadaan alat-alat								
	- Administrasi perizinan								
2	<u>PELAKSANAAN</u>								
	- Pengumpulan data								
	- Supervisi lapangan								
	- Pengerjaan di laboratorium	-	-	-	-	-	-	1	-
3	PENGOLAHAN DATA								
	- Analisis data								
	- Konsultasi pembimbing								
4	PENYUSUNAN LAPORAN								
	- Menulis draft laporan								
	- Penyusunan laporan akhir								