

ABSTRAK

PENGARUH COKLAT HITAM (*Theobroma cacao*) TERHADAP KEWASPADAAN PADA WANITA DEWASA

Theresia Amelinda, 2012, Pembimbing I : Jo Suherman, dr., MS., AIF.
Pembimbing II : Lusiana Darsono, dr., M.Kes.

Kewaspadaan digambarkan sebagai kesiagaan yang terus menerus terhadap keadaan lingkungan atau rentetan pikiran kita. Hilangnya kewaspadaan saat beraktivitas dapat berakibat fatal. Setiap tahun kurang lebih 25.000 orang meninggal karena kecelakaan yang diakibatkan tertidur saat mengemudi. Makanan yang dapat meningkatkan kewaspadaan salah satunya adalah coklat hitam.

Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas coklat hitam terhadap peningkatan kewaspadaan pada wanita dewasa.

Metode penelitian bersifat eksperimental kuasi dengan desain pre-tes dan pos-tes. Tiga puluh subjek penelitian berjenis kelamin wanita usia 20-25 tahun minum 35 gram coklat hitam yang dilarutkan dalam 300 mL air matang. Data yang diukur adalah waktu untuk mengerjakan *Johnson Pascal Test*. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan ($\alpha=0,05$) dengan program komputer. Kemaknaan berdasarkan nilai $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian adalah rata-rata skor *Johnson Pascal Test* setelah minum coklat hitam (109,67) lebih rendah dibandingkan dengan sebelum minum coklat hitam (123,3) didapatkan nilai $p=0,00$ ($p<0,01$) yang berarti sangat signifikan.

Simpulan dari penelitian ini adalah coklat hitam (*Theobroma cacao*) meningkatkan kewaspadaan pada wanita dewasa.

Kata kunci : Coklat hitam, kewaspadaan

ABSTRACT

THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE (*Theobroma cacao*) ON WOMENS ALERTNESS

Theresia Amelinda, 2012 1st tutor : Jo Suherman, dr., MS., AIF.

2nd tutor : Lusiana Darsono, dr., M.Kes.

Alertness is described as a continuous readiness to the environment or our train of thought. Loss of alertness in daily activity could be fatal. Aproximately 25.000 people died in car accidents and most of them fall asleep when they were driving. Dark chocolate is one kind of food that could increased the alertness.

The objective of this research is to know the effect of dark chocolate on womens alertness. This research based on quasi experimental. Thirty subjects which are women, age between 20-25 years old drinking 35 gram of dark chocolate powder that had dissolved in 300 mL drinking water. The data measured were the time to finish Johnson Pascal Test. The analysis used “t” pair test ($\alpha=0,05$) in computer program. Significancy depends on $p \leq 0,05$.

The final result was the mean score of Johnson Pascal Test after drinking dark chocolate (109,67) lower then before drinking dark chocolate (123,3) with $p=0,00$ ($p<0,01$) which means highly significant. The conclusion is dark chocolate effective in increasing alertness on women.

Keyword : *Dark chocolate, Alertness*

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	2
1.5. Kerangka Pemikiran.....	2
1.6. Hipotesis.....	3
1.7. Metode Penelitian	3
1.8. Lokasi dan Waktu Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Coklat	5
2.1.1. Sejarah Coklat.....	5
2.1.2. Macam-macam coklat	5
2.1.3. Kandungan Kimia dalam Coklat.....	6
2.1.4. Manfaat Coklat.....	6
2.2. Teobromin dan Kafein	7

2.2.1. Struktur Kimia Teobromin dan Kafein	7
2.2.2. Farmakokinetik	7
2.2.3. Mekanisme Kerja	9
2.2.4. Efek	9
2.3. <i>Phenyletylamine</i> (PEA)	11
2.3.1. Struktur Kimia	11
2.3.2. Farmakokinetik	12
2.3.3. Mekanisme Kerja	12
2.3.4. Efek	13
2.4. Flavonoid	14
2.4.1. Struktur Kimia	14
2.4.2. Mekanisme Kerja	14
2.5. Formasio Retikularis	14
2.6. <i>Reticular Activating System</i> (RAS).....	15
2.7. Kewaspadaan	16
2.7.1. Definisi	16
2.7.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kewaspadaan	16
2.7.3. Pengaruh Coklat terhadap Kewaspadaan	18
2.7.4. Tes Kewaspadaan.....	20

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN..... 21

3.1. Bahan dan Subjek Penelitian	21
3.1.1. Bahan Penelitian	21
3.1.2. Subjek Penelitian.....	21
3.2. Pemilihan Bahan Penelitian.....	22
3.3. Metode Penelitian	22
3.3.1. Desain Penelitian.....	22
3.3.2. Variabel Penelitian	22
3.3.2.1. Definisi Konsepsional Variabel	22
3.3.2.1.1. Variabel Perlakuan	22
3.3.2.1.2. Variabel Respon	22

3.3.2.2. Besar Sampel Penelitian	23
3.3.2.3. Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3.3. Prosedur Kerja	23
3.3.4. Cara Pemeriksaan.....	23
3.3.5. Metode Analisis	24
3.3.5.1. Hipotesis Statistik.....	24
3.3.5.2. Kriteria Uji.....	24
3.4. Aspek Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Hasil Penelitian	26
4.2. Pembahasan	27
4.3. Pengujian Hipotesis dan Penelitian.....	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	29
5.1. Simpulan.....	29
5.2. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN	34
RIWAYAT HIDUP	39

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Johnson Pascal Test</i>	26
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Biji Coklat	5
Gambar 2.2 Coklat Hitam Bubuk	5
Gambar 2.3 Struktur Kimia Teobromin	7
Gambar 2.4 Struktur Kimia Kafein	7
Gambar 2.5 Metabolisme Kafein.....	8
Gambar 2.6 Degradasi <i>Methylxantine</i>	8
Gambar 2.7 Pengaruh Kafein terhadap Kesehatan Tubuh	11
Gambar 2.8 Struktur Kimia PEA.....	12
Gambar 2.9 Struktur Kimia Flavonoid	14
Gambar 2.10 Formasio Retikularis.....	15
Gambar 2.11 Skema Pengaruh Coklat terhadap Kewaspadaan	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 Lembar Soal <i>Johnson Pascal Test</i>	34
LAMPIRAN 2 Hasil Uji “t” Berpasangan <i>Johnson Pascal Test</i> Sesudah Perlakuan Menggunakan Coklat Hitam	36
LAMPIRAN 3 Lampiran Etik.....	37

