

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kewaspadaan dan ketelitian sangat diperlukan setiap orang untuk bekerja secara optimal (Anang, 2006). Kewaspadaan adalah kemampuan bereaksi secara sadar dan tepat terhadap rangsang atau stimulus adekuat yang diberikan, sedangkan ketelitian adalah kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukannya (Priguna, 2005). Penurunan kewaspadaan dan ketelitian dapat mengurangi kualitas kerja, bahkan dapat membahayakan diri pekerja pada beberapa pekerjaan yang sangat menuntut kewaspadaan dan ketelitian tinggi (Anang, 2006). Berbagai hal yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian, salah satunya yaitu minum teh (Fulder, 2004).

Meminum teh sudah sangat membudaya di Asia termasuk Indonesia. Teh telah dikenal di Indonesia sejak tahun 1686, tetapi ketika itu teh hanya digunakan sebagai tanaman hias (Andi, 2006). Sekarang ini konsumsi teh di masyarakat cenderung meningkat seiring bertambahnya pengetahuan akan khasiat dari teh, selain itu kemudahan mendapatkan teh juga berperan besar dalam meningkatnya konsumsi teh

Terdapat berbagai macam jenis teh yang beredar dipasaran, antara lain: teh hijau, teh hitam dan teh oolong. Masing-masing teh tersebut memiliki perbedaan dalam kadar zat yang terkandung di dalamnya. Diantara ketiga jenis teh itu, teh hijau dan teh hitam merupakan jenis teh yang paling umum dikonsumsi masyarakat Indonesia (Fulder, 2004).

Pada penelitian sebelumnya seperti yang telah dilakukan oleh Stephanie pada tahun 2005, mengatakan bahwa teh hijau dapat meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.

Sepengetahuan penulis, penelitian yang membandingkan pengaruh dari teh hijau dan teh hitam terhadap ketelitian dan kewaspadaan pada pria dewasa belum pernah dilakukan, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut.

1.2 Identifikasi masalah

Dari uraian diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah teh hijau meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Apakah teh hijau meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Apakah teh hitam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
4. Apakah teh hitam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh teh hijau dan teh hitam dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh teh hijau dan teh hitam dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis teh yang lebih baik dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada pria dewasa, sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui pengaruh teh hijau dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
- 2) Mengetahui pengaruh teh hijau dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
- 3) Mengetahui pengaruh teh hitam dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
- 4) Mengetahui pengaruh teh hitam dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
- 5) Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh teh hijau dan teh hitam dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
- 6) Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan efek teh hijau dan teh hitam dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat akademis Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengetahui perbandingan pengaruh Teh Hijau dan Teh Hitam terhadap tingkat kewaspadaan dan ketelitian pada pria dewasa.

Manfaat praktis penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang cukup pada masyarakat tentang perbandingan teh terhadap ketelitian dan kewaspadaan.

1.5 Kerangka Penelitian dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Bagian dari sistem saraf pusat yang berperan penting dalam kewaspadaan dan ketelitian adalah Formasio Retikularis. Formasio retikularis adalah suatu jaringan atau *network* yang dibentuk oleh sel-sel syaraf yang tampak tidak beraturan. Pada Formasio Retikularis ini terdapat pusat eksitasi dan pusat inhibisi. Bila pusat eksitasi terangsang maka kewaspadaan akan meningkat (Guyton & Hall, 2006).

Teh telah terbukti memiliki kandungan zat, antara lain katekin, vitamin B, asam askorbat, asam glutamat, asam aspartat, *theanine* dan kafein (Nemecz,2002). Kafein merupakan salah satu stimulant SSP yang dapat meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan sensitivitas, menurunkan persepsi lelah dan mengantuk, meningkatkan ketahanan fisik dan mental. Kandungan kafein yang terdapat pada teh akan merangsang pusat eksitasi pada Formasio Retikularis, dengan cara berikatan dengan reseptor adenosin tanpa mengaktifkannya. Penurunan kadar adenosin menyebabkan peningkatan aktivitas dari dopamin yang mengakibatkan efek stimulan kafein (Katzung, 2007). Kafein juga berpengaruh pada jantung dan sistem respirasi, sehingga meningkatkan asupan darah dan suplai oksigen ke otak sehingga kerja otak akan meningkat, termasuk kewaspadaan dan ketelitian (Guyton & Hall, 2006).

Teh hijau dan teh hitam merupakan jenis teh yang umum dikonsumsi masyarakat. Kedua teh ini berbeda dari cara pengolahannya dan berbeda pula kadar zat yang terkandung di dalamnya. Perbedaan kadar kafein yang terkandung

dalam kedua jenis teh akan memberikan perbedaan dalam peningkatan kewaspadaan dan ketelitian pada pria dewasa.

1.5.2 Hipotesis

1. Teh hijau meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Teh hijau meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Teh hitam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
4. Teh hitam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
5. Teh hitam memiliki pengaruh yang lebih tinggi dalam meningkatkan kewaspadaan dibandingkan dengan teh hijau.
6. Teh hitam memiliki pengaruh yang lebih tinggi dalam meningkatkan ketelitian dibandingkan dengan teh hijau.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat eksperimental, memakai Rancangan Acak Lengkap (RAL), bersifat komparatif dengan pre test dan post test.

Data yang diukur adalah kewaspadaan menggunakan *Johnson Pascal Test*, dan ketelitian menggunakan *Addition test*.

Analisis data menggunakan metode uji “t” berpasangan dan uji “t” tidak berpasangan dengan $\alpha=0,05$.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi : Ruang kuliah Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

Waktu : Desember 2011 – November 2012