

ABSTRAK

PENGARUH TEH *PEPPERMINT* (*Mentha piperita* L.) TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA

Penyusun : Karina Febiani Widjaja
Pembimbing I : dr. Lusiana Darsono, M.Kes.
Pembimbing II : dr. Mariska Elisabeth, M.Kes.

Proses berpikir manusia yang cepat dan tepat semakin diperlukan seiring dengan perkembangan zaman. Memori merupakan komponen penting dari proses berpikir. Gangguan fungsi memori dapat disebabkan oleh penyakit demensia yang diawali dengan gejala gangguan memori jangka pendek. Salah satu cara untuk meningkatkan memori jangka pendek adalah dengan konsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein, namun kadar kafein yang tinggi memiliki banyak efek samping seperti gastritis, ulkus peptikum, palpitasi, peningkatan sementara tekanan darah, diuresis dan insomnia sehingga banyak dikembangkan penggunaan teh herbal, salah satunya teh *peppermint*. Teh *peppermint* mengandung zat non-volatil diantaranya *menthone*, *1,8-cineole* dan *rosmarinic acid* yang dapat meningkatkan memori jangka pendek dengan cara menstimulasi proses pembentukan memori. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teh *peppermint* terhadap memori jangka pendek pada laki-laki dewasa muda. Desain penelitian ini bersifat eksperimental semu, dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*, dilakukan terhadap 32 laki-laki dewasa muda berusia 18-24 tahun. Data yang diukur adalah skor tes memori jangka pendek sebelum dan sesudah meminum teh *peppermint*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian tes memori jangka pendek menunjukkan rata-rata skor setelah meminum teh *peppermint* meningkat secara sangat signifikan menjadi 96,75 dibandingkan dengan 75,38 sebelum meminum teh *peppermint* dengan nilai $p=0,000$. Simpulan dari penelitian ini adalah teh *peppermint* meningkatkan memori jangka pendek pada laki-laki dewasa muda.

Kata kunci : teh *peppermint*, memori jangka pendek

ABSTRACT

THE EFFECT OF PEPPERMINT TEA (*Mentha piperita* L.) ON SHORT-TERM MEMORY IN YOUNG ADULT MALE

Researcher : Karina Febiani Widjaja
1st Tutor : dr. Lusiana Darsono, M.Kes.
2nd Tutor : dr. Mariska Elisabeth, M.Kes.

Human needs of fast and accurate thinking process along with the world evolution. Memory is an important component in the process of thinking. Impairment in memory function can caused by dementia that begins with early symptom of short-term memory impairment. One of methods to improve short-term memory such as consumption of food and beverage that contains caffeine, but it comes with numerous side effects such as gastritis, peptic ulcer, palpitation, temporary high blood pressure, diuresis and insomnia, therefore the use of herbal tea has been many developed, one of which is peppermint tea. Peppermint tea contains non-volatile compounds such as menthone, 1,8-cineole and rosmarinic acid which can improve short-term memory by stimulate the processes of memory. The purpose of this study was to determine the effect of peppermint tea on short-term memory in young adult male. The design of this study was quasi-experimental design using pre-test and post-test, conducted on 32 young adult male with the age of 18 to 24 years old. The measured data was the score from short-term memory test before and after drinking the peppermint tea. The data was analyze using Wilcoxon test. The result of this study showed that after drinking peppermint tea there are highly significant increase mean to 96,75 compare with 75,38 before drinking peppermint tea with p value=0,000. The conclusion of this research is that peppermint tea improves short-term memory in young adult male.

Keywords : *peppermint tea, short-term memory*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	2
1.4.1 Manfaat Akademis	2
1.4.2 Manfaat Praktis	2
1.5 Kerangka Pemikiran	2
1.6 Hipotesis Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Otak	4
2.1.1 Bagian Otak yang Berperan dalam Memori Jangka Pendek	5
2.2 Memori	9
2.2.1 Klasifikasi Memori	11
2.2.2 Memori Secara Molekuler	13
2.2.3 Faktor - faktor yang Memengaruhi Memori	14
2.3 Peppermint	14
2.3.1 Klasifikasi Ilmiah	14

2.3.2 Morfologi <i>Peppermint</i>	15
2.3.3 Komposisi <i>Peppermint</i>	16
2.3.4 Manfaat <i>Peppermint</i>	16

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Bahan Penelitian	18
3.2 Subjek Penelitian.....	18
3.2.1 Kriteria Inklusi	18
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	18
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.4 Prosedur Pengambilan Sampel.....	19
3.4.1 Besar Sampel / Perhitungan Jumlah Sampel Minimal	19
3.4.2 Cara Pengambilan Sampel	20
3.5 Rancangan Penelitian	20
3.5.1 Desain Penelitian.....	20
3.5.2 Variabel Penelitian.....	20
3.5.3 Definisi Operasional.....	20
3.6 Prosedur Penelitian.....	21
3.7 Rencana Pengelolaan dan Analisis Data	22
3.7.1 Analisis Data	22
3.7.2 Hipotesis Statistik.....	22
3.7.3 Kriteria Uji	23
3.8 Aspek Etik Penelitian.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	24
4.2 Pembahasan.....	25
4.3 Uji Hipotesis.....	26
4.3.1 Hal-hal yang mendukung	27
4.3.2 Hal-hal yang tidak mendukung	27
4.3.2 Simpulan	27

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	28
--------------------	----

5.2 Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN.....	31
RIWAYAT HIDUP.....	40



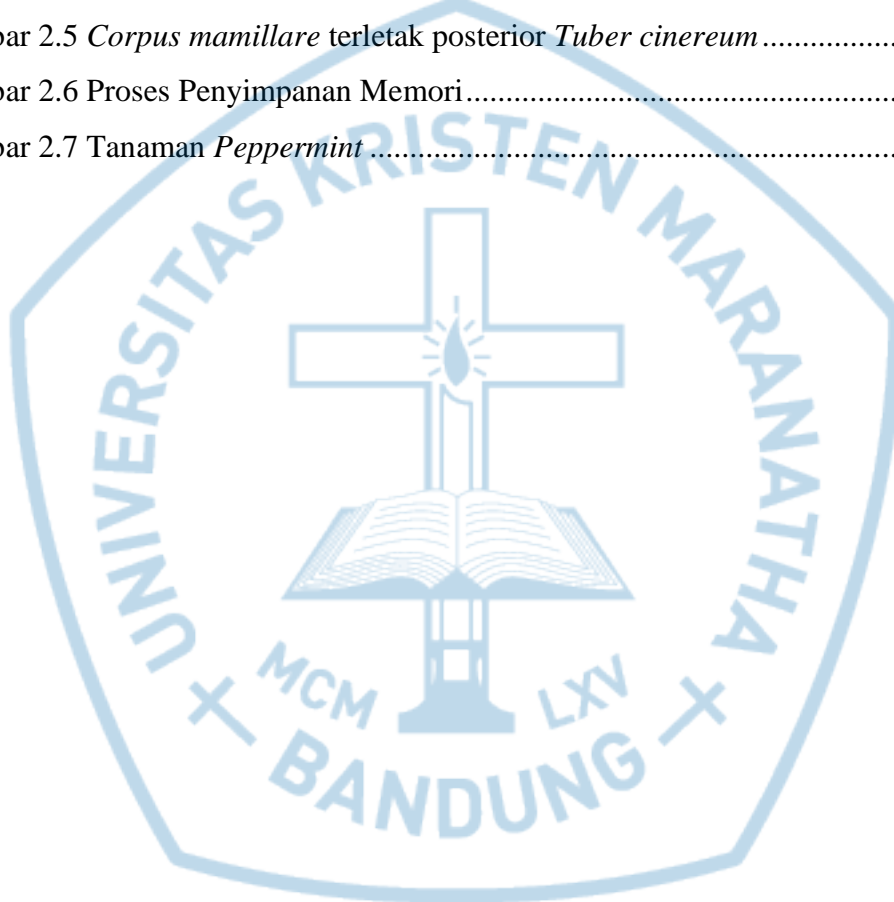
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Rerata Hasil Tes Memori Jangka Pendek Sebelum dan Sesudah Teh <i>Peppermint</i>	24



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Otak	4
Gambar 2.2 Pembagian 52 area <i>Brodmann</i>	5
Gambar 2.3 Sistem Limbik	6
Gambar 2.4 Potongan Koronal dari <i>Hippocampus</i>	7
Gambar 2.5 <i>Corpus mamillare</i> terletak posterior <i>Tuber cinereum</i>	8
Gambar 2.6 Proses Penyimpanan Memori.....	10
Gambar 2.7 Tanaman <i>Peppermint</i>	15



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian	31
Lampiran 2 Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	32
Lampiran 3 Hasil Tes Memori <i>Word List Recall Test</i>	33
Lampiran 4 Hasil Analisis Data Statistik	34
Lampiran 5 Tes Memori <i>Word List Recall Test</i>	35
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	39

