

ABSTRAK

EFEK MANISAN DAGING BUAH PALA (*Myristica fragrans* Houtt.) TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA PEREMPUAN DEWASA

Amanda Padma Nibbana Yunika, 2013,

Pembimbing : Dr. Sugiarto Puradisastra, dr., M.Kes

Manusia dalam kehidupan sehari-harinya tidak terlepas dari proses belajar, mengingat dan mengenal sesuatu. Semua proses tersebut akan berjalan dengan baik apabila melibatkan memori/ingatan. Salah satu penyebab penurunan memori adalah rasa kantuk. Memori terutama memori jangka pendek dapat mengalami penurunan bila timbul rasa kantuk akibat konsumsi beberapa jenis makanan tertentu misalnya buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efek manisan buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) terhadap memori jangka pendek pada perempuan dewasa.

Penelitian bersifat eksperimental sungguhan, memakai rancangan acak lengkap (RAL) serta *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah 30 orang perempuan berusia 18-25 tahun. Data yang diukur adalah memori jangka pendek, yaitu skor banyaknya rangkaian kata berbeda yang terdiri atas tiga huruf konsonan berbeda yang terdapat pada lembar tes memori Peterson & Peterson sebelum dan setelah mengonsumsi manisan daging buah pala. Analisis data skor memori jangka pendek menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Rata-rata didapatkan skor memori jangka pendek setelah mengonsumsi manisan daging buah pala (59,33) lebih menurun dibandingkan dengan sebelum mengonsumsi manisan daging buah pala (81,11) dengan $p = 0,000$.

Manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) menurunkan memori jangka pendek pada perempuan dewasa.

Kata kunci: manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.), memori jangka pendek, perempuan dewasa

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTMEG SWEETS (*Myristica fragrans* Houtt.) ON SHORT-TERM MEMORY IN ADULT FEMALE

Amanda Padma Nibbana Yunika, 2013,

Tutor: Dr. Sugiarto Puradisastra, dr., M.Kes

*In daily life, human is inseparable from the learning process, remembering and knowing something. All the process will go well if involve memory. One factor that can decrease memory is sleepiness. Memory especially short term memory can decrease if sleepiness arises due to the consumption certain foods such as nutmeg (*Myristica fragrans* Houtt.).*

The purpose of this research is determine the effect of nutmeg sweets on short term memory in adult female.

This research is true experimental, using random completed design, pre-test and post-test. The subjects are 30 females aged from 18 to 25 years old. The variable measured is short term memory, which is the score from different series of words that consists of three different consonants contained in the memory test sheet Peterson & Peterson before and after eating nutmeg. The data is analyzed using paired "t" test with $\alpha = 0,05$.

The average of short-term memory test score after eating nutmeg sweets (59,33) is more decreasing than before eating nutmeg sweets (81,11) with $p=0,000$

Nutmeg sweets decreases short term memory on adult females.

*Keyword: nutmeg sweets (*Myristica fragrans* Houtt.), short term memory, female*

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	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Maksud Penelitian	3
1.3.2 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.4.1 Manfaat Akademis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	4
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	4
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sistem Saraf Pusat.....	6
2.1.1 Otak	6
2.1.1.1 Serebrum (Telensefalon).....	6

2.1.1.2	Diensefalon	7
2.1.1.3	Serebelum (Metensefalon)	8
2.1.1.4	Batang Otak.....	8
2.1.2	Medula Spinalis.....	9
2.1.3	Fisiologi Otak.....	9
2.1.3.1	Fungsi Otak dalam Memori	9
2.1.3.2	Area Asosiasi (Prefrontal).....	10
2.1.3.3	Pikiran, Kesadaran, dan Ingatan	12
2.1.3.4	Formasio Retikularis	12
2.1.3.5	<i>Reticular Activating System</i>	13
2.2	Memori.....	15
2.2.1	Definisi Memori	15
2.2.2	Klasifikasi Memori.....	15
2.2.3	Proses Konsolidasi Ingatan	17
2.2.4	Penyimpanan Memori	18
2.2.5	Tahapan Proses Memori.....	19
2.2.6	Dasar Molekular Memori.....	21
2.2.7	Tes Memori Jangka Pendek (<i>Test Peterson and Peterson</i>)	23
2.3	Kantuk & Tidur	12
2.3.1	Definisi Kantuk & Tidur	24
2.3.2	Teori-teori tidur.....	25
2.3.3	Pusat Tidur	26
2.3.4	Mekanisme Kantuk dan Tidur.....	26
2.4	Pala.....	27
2.4.1	Sejarah Pala.....	27
2.4.2	Jenis-jenis Tanaman Pala	27
2.4.3	Taksonomi Pala.....	28
2.4.4	Tanaman Pala	28
2.4.5	Kandungan Kimiawi Pala	28
2.4.6	Sifat, Khasiat, dan Kegunaan Pala	30
2.4.7	Efek Samping dan Toksikologi Pala	31

2.4.8 Hubungan Pala dengan Memori Jangka Pendek	32
---	----

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Bahan, Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian.....	34
3.1.2 Subjek Penelitian.....	34
3.1.2.1 Kriteria Inklusi	34
3.1.2.2 Kriteria Eksklusi.....	34
3.1.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.2 Metode Penelitian.....	35
3.2.1 Desain Penelitian.....	35
3.2.2 Variabel Penelitian	35
3.2.2.1 Definisi Konseptual Variabel	35
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	35
3.2.2.3 Besar Sampel Penelitian.....	36
3.2.3 Prosedur Penelitian	36
3.2.4 Aspek Etik Penelitian.....	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil	40
4.2 Pembahasan.....	43
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	44

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	43
5.2 Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	54
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Komposisi kimia buah pala dari Banda	30
Tabel 4.1	Rerata Skor Memori Jangka Pendek pada Perempuan Dewasa.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Cortical Lobes</i>	7
Gambar 2.2	Serebrum, Diensefalon, Serebelum, dan Batang Otak	9
Gambar 2.3	Area Asosiasi Korteks Serebri	11
Gambar 2.4	<i>Reticular Activating System</i>	14
Gambar 2.5	Perbandingan Memori Jangka Pendek dan Memori Jangka Panjang ..	17
Gambar 2.6	Tahapan Proses Memori	20
Gambar 2.7	Mekanisme Habitiasi dan Fasilitasi.....	23
Gambar 2.8	Presentasi dari Bagian-bagian Buah Pala.....	29
Gambar 2.9	Perbandingan Bagian-bagian Buah Pala	29
Gambar 2.10	Hubungan Jus Manisan Buah Pala terhadap Memori Jangka Pendek	33
Gambar 4.1	Grafik Pengamatan Tes Memori Jangka Pendek pada Perempuan Dewasa	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Tes Memori Jangka Pendek <i>Peterson and Peterson Test</i>	47
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian	48
Lampiran 3. Data Hasil Uji Perhitungan Statistik.....	49
Lampiran 4. Gambar-gambar	50
Lampiran 5. Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian	51
Lampiran 6. Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian	52
Lampiran 7 Uji Pendahuluan	53

