

ABSTRAK

EFEK TEH HIJAU (*Camellia sinensis*) TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA WANITA DEWASA

Grace Valencia, 2014

Pembimbing : Sri Nadya J.S., dr., M.Kes

Teh hijau merupakan salah satu minuman yang tersebar luas dan termasuk minuman yang mayoritas banyak diminum di dunia. Teh hijau dapat menyegarkan tubuh dan membantu agar orang yang meminumnya tetap terjaga dan fokus. Teh hijau mengandung kafein yang dapat merangsang sistem saraf pusat.

Manfaat penelitian ini untuk mengetahui efek teh hijau terhadap memori jangka pendek.

Tipe penelitian ini eksperimental quasi. Subjek penelitian terdiri atas 15 orang dengan jenis kelamin wanita usia 19-22 tahun. Data yang diukur adalah skor memori jangka pendek, sesudah dan sebelum minum teh hijau. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Rata-rata skor memori jangka pendek setelah minum teh hijau sebesar 39,40 sedangkan rata-rata skor sebelum minum teh hijau sebesar 26,06 ($p < 0,01$). Terdapat peningkatan memori jangka pendek yang sangat signifikan antara sesudah dan sebelum minum teh hijau.

Teh hijau meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.

Kata kunci : teh hijau, memori jangka pendek

ABSTRACT

THE EFFECT OF GREEN TEA (Camellia sinensis) ON SHORT TERM MEMORY ON ADULT FEMALES

Grace Valencia, 2014

Supervisor : Sri Nadya J.S., dr., M.Kes

Green tea is one of the most widespread drink and is also the drink that is drank by majority in the world. Coffee can refresh the body and to help the people who drinks it stay awake and focus. Green tea contain caffeine that stimulate Central Nervous System.

The aim of this research is to determine the effect of green tea on short term memory.

The characteristics of this research is quasi experimental design with 15 females age range from 19-22 years old, was examined to determine the short term memory before and after drink green tea. The statistical analysis used paired test with $\alpha = 0,05$.

The mean of short term memory's score after drinking green tea was 39,40 meanwhile the mean of short term memory's score before drinking green tea was 26,06 ($p < 0,01$).

Green tea improve short term memory on adult females.

Key words : green tea, short term memory

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis.....	2
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	2
1.5.2 Hipotesis Penelitian	3
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Teh Hijau	4
2.1.1 Sejarah Perkembangan Teh	4
2.1.2 Taksonomi Teh Hijau	5
2.1.3 Morfologi Teh	5

2.1.4 Jenis-Jenis Teh	6
2.1.5 Cara Pengolahan Teh Hijau	7
2.1.6 Kandungan Kimia Teh	9
2.2 Belajar dan Memori	17
2.2.1 Klasifikasi Ingatan	17
2.2.2 Tahapan Proses Memori	18
2.2.3 Dasar Molekular Memori	19
2.2.4 Otak dan Memori	20
2.2.5 Hipokampus dan Amigdala	21
2.2.6 Sistem Limbik dan Serebelum	21
2.2.7 Korteks Prefrontal	22
2.2.8 Sinaps Sistem Saraf Pusat	22
2.2.9 Faktor yang Berefek Pada Daya Ingat	23
2.3 Pengaruh Teh Hijau Terhadap Memori Jangka Pendek	25

3. BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Bahan dan Subjek Penelitian	27
3.1.1 Alat dan Bahan Penelitian	27
3.1.2 Subjek Penelitian	27
3.1.3 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.2 Metode Penelitian	28
3.2.1 Desain Penelitian	28
3.2.2 Variabel Penelitian	28
3.2.3 Definisi Operasional	28
3.3 Prosedur Kerja	29
3.3.1 Persiapan Penelitian	29
3.3.2 Prosedur Tes	29
3.4 Metode Analisis	30
3.5 Aspek Etik Penelitian.....	30

4. HASIL, PEMBAHASAN, DAN PENGUJIAN HIPOTESIS	
4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan.....	33
4.3 Hipotesis Penelitian.....	34
4.4 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	34
5. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	40
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Proses Pengolahan Teh Hijau	8
Tabel 2.2 Komposisi Pucuk Daun Teh	10
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	31
Tabel 4.2 Hasil Pengolahan Data Rata-Rata Skor Sebelum dan Setelah Minum Teh Hijau.....	31
Tabel 4.3 Hasil Pengolahan Data Skor Setelah Minum Teh Hijau.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tanaman Teh Hijau.....	6
Gambar 2.2 Struktur Kimia Katekin	11
Gambar 2.3 Struktur Kimia Flavonol	12
Gambar 2.4 Struktur Kimia Flavanol.....	13
Gambar 2.5 Struktur Kimia <i>Chlorogenic Acid</i>	13
Gambar 2.6 Struktur Kimia Kafein.....	15
Gambar 2.7 Proses Memori.....	19
Gambar 2.8 Bagian Otak yang Berperan Dalam Memori.....	21
Gambar 2.9 Efek Kafein Dalam Teh Hijau Terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1	Soal Tes Memori 40
LAMPIRAN 2	Data Hasil Percobaan 42
LAMPIRAN 3	Surat Persetujuan..... 43
LAMPIRAN 4	Analisis Statistik..... 44
LAMPIRAN 5	Dokumentasi Penelitian 45
LAMPIRAN 6	Komisi Etik Penelitian 46