

INTISARI

LATAR BELAKANG : Memori kerja merupakan memori jangka pendek yang penting sebagai salah satu faktor kognisi umum terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang erat dengan pembelajar sepanjang hayat. Gangguan atau defisit pada memori kerja bisa membuat kesulitan dalam pembelajaran. Teh hijau dipercaya bisa membantu fungsi kognitif otak ditandai peningkatan memori dan perhatian. Penelitian mengenai ekstrak teh hijau terhadap peningkatan memori kerja sudah pernah dilakukan tetapi penelitian mengenai pengaruh konsumsi teh hijau kemasan terhadap peningkatan memori kerja belum pernah dilakukan.

TUJUAN : Mengetahui apakah konsumsi teh hijau kemasan dapat meningkatkan kemampuan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UGM.

METODE : Penelitian dilakukan prospektif dengan studi quasi experimental desain *pre test* dan *post test*. Subjek penelitian 73 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Program Studi Pendidikan Dokter usia 19-25 tahun. Subjek dinilai kemampuan memori kerja menggunakan aplikasi *N-back task* sebelum dan sesudah mengonsumsi teh hijau kemasan sebanyak 200 ml dengan jarak waktu 90 menit. Hasil tes kemampuan memori kerja akan ditampilkan berupa skor numerik untuk di analisis menggunakan uji t berpasangan dan uji wilcoxon.

HASIL: Terdapat 16 dari 73 subjek yang memiliki skor awal memori kerja 100 sehingga analisis data dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I dengan menyertakan semua subjek dan kelompok II yang menyertakan 57 subjek tanpa skor pretest 100. Terdapat perbedaan rata-rata skor memori kerja yang signifikan pada sebelum dan setelah konsumsi teh hijau kemasan. Kelompok I mengalami peningkatan rata-rata skor memori kerja dari 71 menjadi 84, sementara kelompok II mengalami peningkatan skor memori kerja dari 62 menjadi 81.

KESIMPULAN: Konsumsi teh hijau kemasan meningkatkan skor memori kerja mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.

Kata Kunci: memori kerja, teh hijau kemasan, *N-back task*, mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

BACKGROUND : Working memory is an important short term memory as one of the factors general cognition, primarily on Medical Student that closely with lifelong learners. Disorders or deficits in working memory could create difficulties in learning. Green tea is believed to help the brain's cognitive functions marked by improvement of memory and attention. Research about improvement of working memory by consumption greentea extract has been done, but research on the effect of the consumption packed green tea to increase working memory has never been done.

OBJECTIVE : To find out whether the consumption of packed green tea can improve working memory in Medical Students Faculty of Medicine Gadjah Mada University.

METHODS : The study was conducted prospectively with a quasi-experimental study design pre test and post test towards 73 Medical Students Faculty of Medicine Gadjah Mada University (19-25 y.o). Working memory subjects assessed by application N-back task before and after consuming 200 ml packed green tea within 90-minute intervals. Results of tests displayed working memory capability in the form of a numerical score to be analyzed using paired t test and Wilcoxon test.

RESULTS: Data analysis is divided into two groups because there were 16 of 73 subjects had initial score working memory 100. Group I included all subjects and group II included only 57 subjects without pretest score 100. There are significant differences between average scores working memory before and after consumption of packed green tea. Average scores working memory of group I increased from 71 to 84, while average score working memory of group II increased from 62 to 81.

CONCLUSION: Consumption packed green tea improve working memory scores in Medical Students Faculty of Medicine Gadjah Mada University.

Keywords: working memory, packed greentea, N-back task, Medical Student, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University