

## INTISARI

**Latar belakang.** Daya ingat jangka pendek merupakan bagian dari proses mengingat di kehidupan manusia, Penurunan kemampuan mengingat terutama pada proses degeneratif akibat usia sangat sulit untuk dihindari. Penurunan fungsi daya ingat ini bisa diminimalisir bila dilakukan perawatan sedari awal. Teh hijau yang merupakan minuman yang cukup lazim dikonsumsi oleh berbagai kalangan mengandung kafein yang memiliki kemampuan untuk perbaikan daya ingat terutama jangka pendek. Namun masih belum banyak orang mengetahui hal ini dan sebagian besar terapi pada gangguan daya ingat jangka pendek dilakukan dengan obat-obatan kimia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh hijau terhadap daya ingat jangka pendek.

**Metode.** Instrumen dalam penelitian ini menggunakan data uji daya ingat jangka pendek menurut uji *Weschler WAIS-IV* pada 76 sampel yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 38 sampel, selanjutnya dianalisa hasil uji daya ingat jangka pendek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dan hasil uji daya ingat jangka pendek sesudah perlakuan pada kedua kelompok sampel.

**Hasil Penelitian.** Didapatkan adanya peningkatan rata-rata daya ingat jangka pendek sesudah pemberian teh hijau pada kelompok perlakuan yang berjumlah 38 orang dengan nilai  $p$  0,037. Namun tidak didapatkan perbedaan bermakna dari hasil uji daya ingat jangka pendek sesudah pemberian perlakuan dan kontrol pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai  $p$  0,983.

**Kesimpulan.** Tidak ada pengaruh yang bermakna pemberian teh hijau terhadap daya ingat jangka pendek dibandingkan dengan kontrol. Namun didapatkan adanya peningkatan rata-rata daya ingat jangka pendek dari sebelum dan sesudah pemberian teh hijau.

**Kata kunci :** Daya Ingat Jangka Pendek, Memori, Teh Hijau, Kafein