

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Di kota-kota besar saat ini, ketika kemacetan semakin panjang sehingga orang harus berangkat lebih pagi ke tempat bekerja dan sekolah, sarapan menjadi hal yang paling sering dikorbankan. Selama masih dapat tetap bekerja tanpa sarapan maka banyak orang yang tidak sarapan di pagi hari. Padahal sarapan itu sangat penting. Masih banyak juga orang yang salah dalam mengartikan sarapan, namun karena kesibukan tersebut ada yang tidak sempat sarapan sama sekali, mengisi perut asal-asalan, atau membawa bekal dan baru menyantapnya setiba di tujuan (Astiarini, 2012).

Sarapan merupakan kebutuhan penting untuk memulai aktivitas. Dengan sarapan seseorang akan mendapatkan pasokan nutrisi dalam sehari. Energi yang didapatkan dari sarapan tersebut akan dimetabolisme terutama untuk kebutuhan otak (Martini, 2004).

Sel otak dalam keadaan normal membutuhkan glukosa sebanyak 65% dari glukosa darah untuk dimetabolisme dan mempertahankan *awareness* dan *alertness* (Guyton & Hall, 2008).

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah:

- Apakah sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan

1.3 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui apakah sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Untuk memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan serta pengaruh sarapan untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

1.4.2 Manfaat praktis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya sarapan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4 Kerangka Pemikiran

Otak memerlukan 20% oksigen darah dan 65% glukosa darah untuk memenuhi kebutuhan metabolismenya. Dalam keadaan istirahat, metabolisme otak kira-kira 15% dari seluruh metabolisme dalam tubuh, walaupun masa otak hanya 2% dari masa tubuh total. Dalam kondisi normal hampir semua energi yang digunakan oleh sel otak disuplai hanya oleh glukosa yang berasal dari glukosa darah. Aktivitas neuronal bergantung pengiriman glukosa dan oksigen detik per detik dari darah untuk mempertahankan *alertness* dan *awareness* (Guyton & Hall, 2008).

Proses pencernaan dalam tubuh terjadi ketika kita sarapan. Hasil akhir dari proses sarapan adalah glukosa. Apabila tidak terpakai maka glukosa ini akan disimpan terutama di hati dalam bentuk glikogen, dan akan diubah kembali menjadi glukosa apabila digunakan. Glukosa dalam darah akan disalurkan ke seluruh tubuh termasuk otak. Apabila pasokan glukosa darah meningkat maka akan meningkatkan pula nutrisi untuk otak sehingga meningkatkan fungsi-fungsi otak salah satunya adalah meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.



Skema 1.1 Kerangka pemikiran

1.5 Hipotesis penelitian

Sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan