

ABSTRAK

PENGARUH MAKAN KENYANG TERHADAP KETELITIAN DAN KEWASPADAAN PADA PRIA DEWASA

Wira Prasetya Chandra, 2005. Pembimbing I : Pinandojo Djojosoewarno, dr.,Drs.,AIF
Pembimbing II : Sijani Prahastuti, dr.

Banyak orang berpikir makan hingga kenyang merupakan suatu keharusan setiap kali bersantap. Tetapi ternyata hal itu tidak sepenuhnya benar karena setelah seseorang makan hingga kenyang dapat menimbulkan rasa kantuk, yang secara tak langsung akan mempengaruhi aktivitas seseorang selanjutnya. Oleh karena itu, dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah makan kenyang dapat menurunkan ketelitian dan kewaspadaan seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh makan kenyang terhadap ketelitian dan kewaspadaan.

Penelitian dilakukan pada 14 orang satpam UKM yang berusia 21-35 tahun. Ketelitian diukur berdasarkan jumlah soal yang dikerjakan benar pada Addition test. Kewaspadaan diukur berdasarkan kecepatan waktu mengerjakan Johnson Pascal Test sebelum, 15 menit setelah, dan 30 menit setelah naracoba makan kenyang. Analisis data memakai uji t berpasangan dengan $\alpha = 0,01$.

Ketelitian setelah makan kenyang menurun daripada sebelum makan kenyang dari rata-rata 233 jumlah soal yang dikerjakan benar menjadi 220,5 pada 15 menit pertama dan 185,07 pada 15 menit kedua setelah makan kenyang. Kewaspadaan setelah makan kenyang juga menurun dari rata – rata 183,36 detik menjadi 196,5 detik pada 15 menit pertama dan 206 detik pada 15 menit kedua. Sehingga diperoleh kesimpulan ketelitian dan kewaspadaan menurun setelah makan kenyang pada 14 orang satpam UKM.

Kata kunci : Makan kenyang, ketelitian, kewaspadaan

ABSTRACT

THE EFFECT OF FULL EAT ON MALE'S PRECISION AND ALERTNESS

Wira Prasetya Chandra, 2005. Tutor I : Pinandojo Djojosoewarno, dr.,Drs.,AIF
Tutor II : Sijani Prahastuti, dr.

Many people thought, eat until full is a certain necessity everytime they eat. But, that thing doesn't correct fully because after somebody eat until full, it can make them feel sleepy, which indirectly can influence their next activities. Therefore, the research was done to know that eat until full can decrease precision and alertness.

The purpose of this research is to know the effect of full eat on precision and alertness.

The research was done to 14 people security guard Maranatha Christian University whose age between 21-35 years old. The precision was measured based on amount questions which doing correctly at Addition Test. The alertness was measured based on the velocity time finished doing Johnson Pascal Test, before, 15 minutes after, and 30 minutes after ate until full.

The data was analyzed with paired t-test ($\alpha=0,01$)

The precision after ate decreased than before ate until full. From average 233 amount questions doing correctly become 220,5 amount questions doing correctly at first 15 minutes and 185,07 at second 15 minutes after ate until full. The alertness after ate until full was also decreased from average 183,36 seconds become 196,5 seconds at first 15 minutes and 206 seconds at second 15 minutes. So, the conclusion is the precision and alertness decrease after ate full at 14 male security guard of UKM.

Keywords : *full eat, precision, alertness*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Maksud dan Tujuan	1
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran	2
1.6 Metode Penelitian	3
1.7 Waktu dan Lokasi Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 4
2.1 Sistem Pencernaan Manusia	4
2.1.1 Anatomi dan Fisiologi Saluran Cerna Manusia	4
2.1.2 Proses Biokimiawi Pencernaan dan Penyerapan Makanan	6
2.1.2.1 Karbohidrat	6
2.1.2.2 Protein	7
2.1.2.3 Lemak	10
2.1.3. Kontrol Syaraf Terhadap Fungsi Saluran Cerna	12
2.1.3.1 Pendahuluan	12
2.1.3.2 Persyarafan di Saluran Cerna	13
2.1.3.3 Pusat Syaraf Untuk Pengaturan Asupan Makanan	16
2.1.4 Aliran Darah Saluran Cerna	16
2.1.4.1 Pengaruh Aktivitas Usus dan Faktor Metabolik Terhadap Aliran Darah Gastrointestinal	17
2.1.4.2 Pengontrolan Syaraf Terhadap Aliran Darah Saluran Pencernaan	18
2.1.5 Pengaruh Hormonal Terhadap Motilitas Gastrointestinal	18
2.2 Makan Kenyang	20
2.2.1 Definisi Kenyang	20
2.2.2 Metabolisme Karbohidrat dalam Keadaan Kenyang	20
2.2.2.1 Kadar Glukosa Darah dalam Keadaan Kenyang	21
2.2.2.2 Perubahan Glukosa dan Triasilgliserol Dalam Hati	21

2.2.2.3 Metabolisme Glukosa di Jaringan Lain.....	22
2.2.3 Metabolisme Lipoprotein dalam Keadaan Kenyang.....	23
2.2.4 Metabolisme Asam Amino dalam Keadaan Kenyang	24
2.3 Ketelitian dan Kewaspdaan	25
2.3.1. Definisi	25
2.3.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kewaspadaan dan Ketelitian	25
2.2.3. <i>Formatio reticularis</i>	26
2.4 Pengaruh Makan Kenyang terhadap Ketelitian dan Kewaspadaan.....	27
 BAB III BAHAN DAN METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1 Subjek Penelitian.....	29
3.2 Alat dan Bahan yang Digunakan	29
3.3 Metode Penelitian	30
3.3.1 Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	30
3.3.2 Prosedur Penelitian.....	30
 BAB IV HASIL, PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Percobaan dan Pembahasan	33
4.2 Pengujian Hipotesis.....	37
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran.....	38
 DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41
RIWAYAT HIDUP.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Tes Kewaspadaan dengan Johnson Pascal Test Sebelum dan Setelah Makan Kenyang	34
Tabel 4.2. Hasil Tes Ketelitian dengan Addition Test Sebelum dan Setelah Makan Kenyang	36
Tabel Karakteristik Subyek Penelitian	41

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1. Peta Saluran Pencernaan Manusia</u>	5
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Johnson Pascal Test	42
Lembar Addition Test	45
Lembar Perhitungan Hasil Johnson Pascal Test	48
Lembar Perhitungan Hasil Addition Test	50