

ABSTRAK

PERBANDINGAN BUBUR OAT DAN BUBUR BERAS PUTIH TERHADAP DAYA INGAT JANGKA PENDEK PADA WANITA DEWASA

Nila Permata Amelia, 2015

Pembimbing 1 : dr. Stella Tinia, M.Kes., IBCLC

Pembimbing 2 : dr. Rizna Tyrani, M.Kes.

Otak sangat berperan dalam proses mengingat, sedangkan asupan nutrisi ini berperan penting dalam memberi energi bagi otak dalam melakukan fungsi. Salah satu sumber nutrisi yang biasa dikonsumsi adalah bubur. Bubur beras putih lebih sering dikonsumsi di masyarakat daripada bubur oat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh bubur oat dan bubur beras putih serta perbandingan keduanya terhadap daya ingat jangka pendek pada wanita dewasa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental quasi dengan desain *pretest – post test* dan *cross over method*, dengan subjek 30 wanita dewasa. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji t berpasangan dengan $\alpha=0,05$.

Hasil percobaan menunjukkan bahwa nilai rerata tes memori setelah mengonsumsi bubur oat lebih tinggi dari rerata nilai sebelum perlakuan ($p<0,01$) dan setelah mengonsumsi bubur beras putih lebih tinggi dari sebelum perlakuan ($p<0,01$). Perbandingan nilai rerata selisih tes memori sebelum dan sesudah mengonsumsi bubur oat berbeda dengan bubur beras putih namun tidak signifikan ($p>0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah bubur beras putih sama baiknya dengan bubur oat dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek.

Kata kunci : Bubur oat, Bubur beras putih, Daya ingat jangka pendek

ABSTRACT

THE COMPARISON OF OATS PORRIDGE AND WHITE RICE PORRIDGE TO SHORT TERM MEMORY IN ADULT WOMEN

Nila Permata Amelia, 2015

Tutor 1st : dr. Stella Tinia, M.Kes., IBCLC

Tutor 2nd : dr. Rizna Tyrani, M.Kes.

The brain have an important role in the process of memorizing, whereas this nutrition is an important thing essential in providing energy for the brain to perform its function. One of the most common nutritions consumed by people is a porridge. However, in the community, white rice porridge is more familiar than oats porridge. This experiment is to know the effect of oats porridge and white rice porridge to short term memory and comparison of both effects to short term memory in adult women.

The experiment method used quasi-experimental design with pretest and post test design and cross over method, with 30 adult women as the object of research. The statistical analysis used the t paired test with $\alpha=0,05$.

The results of this experiment showed that the mean score for memory test after consuming oats porridge was higher than before consuming it ($p<0,01$), and the mean score after consuming white rice porridge is higher than before consuming it ($p<0,01$). The comparison the mean score for memory test between before and after consuming oats porridge were found different than consuming white rice porridge, however the different were not significant ($p>0,05$).

As the conclusion of the experiment is white rice porridge has the same effect as oats porridge in increasing short term memory.

Keywords: Oats porridge, White rice porridge, Short term memory

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar belakang..... | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | 2 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 3 |
| 1.4.1 Manfaat Akademis | 3 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 3 |
| 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis | 3 |
| 1.5.1 Kerangka Pemikiran..... | 3 |
| 1.5.2 Hipotesis..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1 Anatomi dan Fisiologi Otak yang Berperan dalam Daya Ingat | 5 |
| 2.2 Daya Ingat dan Belajar..... | 7 |
| 2.2.1 Definisi Daya Ingat dan Belajar | 7 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 2.2.2 | Klasifikasi Daya Ingat..... | 8 |
| 2.2.3 | Proses Penyimpanan Daya Ingat..... | 9 |
| 2.2.4 | Dasar Molekular Daya Ingat..... | 10 |
| 2.2.5 | Faktor yang Mempengaruhi Daya Ingat..... | 11 |
| 2.3 | Metode Pemeriksaan Daya Ingat..... | 13 |
| 2.4 | Makronutrisi dan Mikronutrisi..... | 14 |
| 2.4.1 | Makronutrisi..... | 14 |
| 2.4.1.1 | Karbohidrat..... | 14 |
| 2.4.1.1.1 | Penyerapan dan Metabolisme Karbohidrat..... | 15 |
| 2.4.1.1.2 | Glikolisis dan Siklus Asam Sitrat..... | 16 |
| 2.4.1.1.3 | Indeks Glikemik..... | 17 |
| 2.4.1.2 | Protein..... | 19 |
| 2.4.1.3 | Lemak..... | 19 |
| 2.4.2 | Mikronutrisi..... | 20 |
| 2.5 | Metabolisme Energi Otak..... | 20 |
| 2.6 | Beras (<i>Oryza Sativa L.</i>)..... | 21 |
| 2.6.1 | Taksonomi Tanaman Padi/Beras Putih..... | 22 |
| 2.6.2 | Kandungan dan Manfaat Beras Putih..... | 22 |
| 2.7 | Oat (<i>Avena Sativa L.</i>)..... | 24 |
| 2.7.1 | Taksonomi Tanaman Oat..... | 25 |
| 2.7.2 | Kandungan dan Manfaat Oat..... | 26 |

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN 28

| | | |
|-------|---|----|
| 3.1 | Alat, Bahan, dan Subjek Penelitian..... | 28 |
| 3.1.1 | Alat dan Bahan Penelitian..... | 28 |
| 3.1.2 | Subjek Penelitian..... | 28 |
| 3.1.3 | Ukuran sampel..... | 29 |
| 3.2 | Metode Penelitian..... | 29 |
| 3.2.1 | Desain Penelitian..... | 29 |
| 3.2.2 | Data yang Diukur..... | 29 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2.3 Analisis Data | 29 |
| 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 31 |
| 3.3.1 Variabel Perlakuan dan Variabel Respon | 31 |
| 3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 31 |
| 3.4 Prosedur Penelitian..... | 31 |
| 3.4.1 Persiapan Sebelum Penelitian | 31 |
| 3.4.2 Prosedur Penelitian..... | 32 |
| 3.4.3 Uji Pendahuluan | 32 |
| 3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| 4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian..... | 34 |
| 4.1.1 Bubur Oat | 34 |
| 4.1.2 Bubur beras putih | 35 |
| 4.1.3 Bubur Beras Putih dan Bubur Oat..... | 36 |
| 4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 37 |
| 4.2.1 Bubur oat terhadap daya ingat jangka pendek | 37 |
| 4.2.2 Bubur beras putih terhadap daya ingat jangka pendek..... | 38 |
| 4.2.3 Pengaruh antara bubur oat dibandingkan bubur beras putih terhadap daya ingat jangka pendek | 38 |
| | |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 39 |
| 5.3 Simpulan | 39 |
| 5.3 Saran..... | 39 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 40 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Kandungan Beras Putih..... | 23 |
| Tabel 2.2 Kandungan Oat | 27 |
| Tabel 4.1 Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Bubur Oat..... | 34 |
| Tabel 4.2 Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Bubur Beras Putih | 35 |
| Tabel 4.3 Selisih Nilai Rerata Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Bubur Beras Putih dan Bubur Oat..... | 36 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Anatomi Otak | 7 |
| Gambar 2.2 Glikolisis | 16 |
| Gambar 2.3 Siklus asam sitrat..... | 17 |
| Gambar 2.4 Beras | 21 |
| Gambar 2.5 Oat | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Soal Tes Daya Ingat..... | 42 |
| Lampiran 2 Perbandingan Pre dan Post Tes Sebelum dan Sesudah Diberikan Bubur Oat pada Tes Daya Ingat dengan Uji “t” berpasangan..... | 46 |
| Lampiran 3 Perbandingan Pre dan Post Tes Sebelum dan Sesudah Diberikan Bubur Beras Putih pada Tes Daya Ingat dengan Uji “t” berpasangan..... | 47 |
| Lampiran 4 Perbandingan Selisih Nilai Pre dan Post test Sebelum dan Sesudah Diberikan Bubur Oat dan Bubur Beras Putih Pada Tes Daya Ingat dengan Uji “t” berpasangan | 48 |
| Lampiran 5 Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian | 49 |
| Lampiran 6 Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>) | 50 |
| Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian..... | 51 |