

ABSTRAK

PENGARUH BUBUR BERAS PUTIH DIBANDINGKAN BUBUR OAT TERHADAP KETELITIAN DAN KEWASPADAAN

Olivia, 2015

Pembimbing I : Stella Tinia, dr., M.kes., IBCLC

Pembimbing II : Budi Widyarto Lana, dr,MH.

Ketelitian adalah kemampuan menganalisa, membandingkan, mencari atau mengolah suatu data secara seksama atau cermat, sedangkan kewaspadaan adalah kesiapsiagaan, kemampuan memberi perhatian penuh pada suatu hal dalam waktu tertentu. Ketelitian dan kewaspadaan sangat berpengaruh terhadap aktivitas seseorang, seperti belajar dan berkendara. Hal ini dapat dipengaruhi asupan nutrisi yang baik dan mudah dicerna seperti bubur beras putih dan bubur oat.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidaknya perbedaan efek bubur beras putih dan bubur oat dalam meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Penelitian ini bersifat eksperimental semu dengan rancangan *pre test* dan *post test*. Subjek penelitian terdiri dari tiga puluh perempuan berusia 17 – 25 tahun, 15 orang subjek penelitian mengonsumsi bubur beras putih, 15 orang subjek penelitian mengonsumsi bubur oat. Setelah 2 jam, subjek penelitian mengerjakan *Addition Sheet Test* dan *Johnson Pascal Test*. Penelitian ini menggunakan teknik *cross over* dan data diuji menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rerata skor *Addition test* sesudah makan bubur oat sebesar 70.72 lebih besar dibandingkan sesudah makan bubur beras putih yang hanya sebesar 68.53. Rerata skor *Johnson Pascal Test* sesudah makan bubur oat sebesar 105.63 lebih cepat dibandingkan sesudah makan bubur beras putih yang hanya sebesar 109.57

Simpulan dari penelitian ini bubur oat memiliki efek yang lebih tinggi dalam meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan dibandingkan dengan bubur beras putih.

Kata kunci: bubur beras putih, bubur oat, ketelitian, kewaspadaan.

ABSTRACT

EFFECT OF WHITE RICE PORRIDGE COMPARED TO OAT PORRIDGE TOWARDS ACCURACY AND ALERTNESS

Olivia, 2015 *1st advisor* : Stella Tinia, dr., M.kes., IBCLC
 2nd advisor : Budi Widyarto Lana, dr, MH.

Accuracy is the ability to analyze, compare, search or process the data thoroughly or carefully, while alertness is the state of preparedness, the ability to pay full attention to a thing at a certain time. Accuracy and alertness greatly affect the pursuits of a person, especially when performing daily activities. It can be influenced by good nutrition and easy to digest foods, such as white rice porridge and oats porridge.

The aims of this study were to determine whether white rice porridge and oats porridge have different or same effects in improving the accuracy and alertness.

This study is a pre-test and post-test quasi-experimental design. Subjects consisted of thirty women aged 17-25 years, 15 of them ate white rice porridge, and the other 15 ate oats porridge. After 2 hours, the subjects were being tested by Addition Sheet Test and the Johnson Pascal Test. This study used a cross over method and the collected data were tested using a paired t-test with $\alpha = 0.05$.

The result showed that the mean score of the Addition Test after eating oats porridge was 70.72 which is higher than the mean of Addition test after eating white rice porridge measured 68.53. The mean score of Johnson Pascal Test after eating porridge oats was 105.63 which is faster than after eating white rice porridge gauged 109.5.

The conclusions were oats porridge has a higher effect in improving the accuracy and alertness compared to white rice porridge.

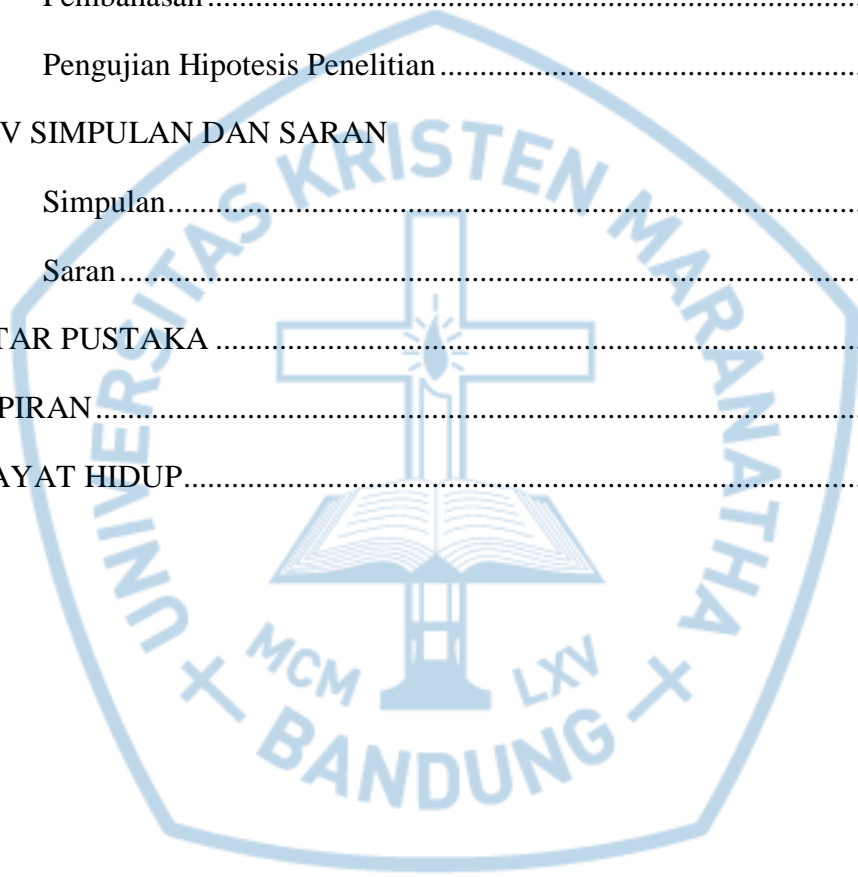
Keywords: *white rice porridge, oats porridge, accuracy, alertness*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademik.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran.....	3
1.6 Hipotesis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi dan Fisiologi Otak	5
2.1.1 Anatomi Otak.....	5
2.1.2 <i>Formatio Reticularis</i>	6
2.1.3 ARAS (<i>Ascending Reticular Activating System</i>)	8

2.1.4	Sistem Limbik	9
2.2	Metabolisme Glukosa	11
2.2.1	Glikolisis dan Fosforilasi Oksidatif	11
2.3	Ketelitian dan Kewaspadaan	13
2.4	Beras dan Oat	14
2.4.1	Beras Putih	14
2.4.2	Oat	16
2.5	<i>Glycemic Index</i> dan <i>Glycemic Load</i>	19
2.5.1	<i>Glycemic Index</i>	19
2.5.2	<i>Glycemic Load</i>	20
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Alat, Bahan, dan Subjek Penelitian	21
3.1.1	Alat dan Bahan Penelitian	21
3.1.2	Subjek Penelitian	21
3.1.3	Besar Sampel Penelitian	22
3.2	Metode Penelitian	23
3.2.1	Desain Penelitian	23
3.2.2	Data yang diukur	23
3.2.3	Analisis Data	24
3.3	Variabel penelitian dan Definisi Operasional	24
3.3.1	Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	24
3.3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
3.4	Prosedur Kerja	25
3.4.1	Persiapan Sebelum Penelitian	25
3.4.2	Prosedur Penelitian	26

3.4.3	Uji Pendahuluan.....	26
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.6	Aspek Etik Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	28
4.2	Pembahasan	29
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	31
5.2	Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA		32
LAMPIRAN.....		35
RIWAYAT HIDUP.....		41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hemisfer Serebri	5
Gambar 2. 2 Anatomi Otak	6
Gambar 2. 3 ARAS dan Formatio Retikularis	9
Gambar 2. 4 Sistem Limbik	10
Gambar 2. 5 Glikolisis	12
Gambar 2. 6 Siklus Krebs	12
Gambar 2. 7 Tanaman Padi.....	14
Gambar 2. 8 Tanaman Oat	16
Gambar 2. 9 Morfologi pada Biji Oat	17



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Komposisi nutrisi biji-bijian per 100 gram.....	19
Tabel 4. 5 Perbandingan Rerata Addition Test Sesudah Makan Bubur Beras Putih dan Bubur Oat.....	31
Tabel 4. 6 Perbandingan Rerata Johnson Pascal Test Sesudah Makan Bubur Beras Putih dan Bubur Oat.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian.....	35
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	37
Lampiran 3 Analisis Statistik.....	38
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	39
Lampiran 5 Surat Keputusan.....	40

