

## ABSTRAK

### Pengaruh Es Krim Terhadap Ketelitian Wanita Masa Menstruasi

Edward Prasetya Ruslim, 2015

Pembimbing I : Ade Kurnia Surawijaya,dr.,Sp.KJ

Pembimbing II : Roro Wahyudianingsih,dr.,Sp.PA

**Latar belakang :** Ketelitian dibutuhkan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari. Ketelitian dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, di antaranya adalah kesehatan dan asupan makanan. Ketika wanita mengalami menstruasi, serotonin pada wanita akan menurun sehingga mood wanita akan menurun dan berakibat pada ketelitian wanita yang akan menurun. Es krim adalah salah satu sumber makanan tinggi karbohidrat sehingga dapat meningkatkan ketelitian dengan cara meningkatkan kadar serotonin dan memenuhi kebutuhan metabolisme pada otak.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh menstruasi terhadap ketelitian dan untuk menilai efek es krim terhadap ketelitian wanita pada masa menstruasi.

**Metode :** Penelitian ini bersifat eksperimental *quasi* dengan sistem *pre-test* dan *post-test* pada masa menstruasi dan perbandingan pada masa menstruasi dan tidak menstruasi. Penelitian ini dilakukan pada 30 orang wanita berusia 18-23 tahun yang diberi es krim dan diukur pada menit ke 30. Ketelitian diukur dengan menggunakan *Addison test* dikerjakan tiap 1 menit selama 5 kali. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil :** Dari hasil penelitian ini didapatkan adanya penurunan ketelitian yang sangat signifikan ketika wanita sedang mengalami masa menstruasi dibandingkan dengan saat tidak menstruasi ( $p < 0,01$ ). Ketika wanita yang mengalami menstruasi diberi es krim, didapatkan peningkatan ketelitian sangat signifikan dibandingkan dengan sebelum diberi es krim ( $p < 0,01$ ).

**Kesimpulan :** Menstruasi dapat menurunkan ketelitian seorang wanita dan dengan pemberian es krim dapat meningkatkan ketelitian wanita pada masa menstruasi.

Kata kunci : es krim, menstruasi, ketelitian.

## **ABSTRACT**

### ***The Effect of Ice Cream on Women's Accuracy during Menstrual Period***

Edward Prasetya Ruslim, 2015

Supervisor I : Ade Kurnia Surawijaya,dr.,Sp.KJ

Supervisor II : Roro Wahyudianingsih,dr.,Sp.PA

**Background** : Accuracy is required to carry out daily activities. Accuracy is affected by various factors, such as health and food intake . When women get their (menstruation) period, serotonin level will decrease and mood level will decrease so this can decrease their accuracy. Ice cream is one food containing high glucose that can increase serotonin level and meet the needs of brain metabolism so that can increase accuracy processes.

**Objective** : To determine the effect of menstruation on the accuracy and to assess the effect of ice cream to the level of woman accuracy in their menstrual period.

**Method** : This study is a quasi experimental, with pre-test and post-test design on the menstrual period and comparing during menstrual and non-menstrual period. This study was conducted on 30 women aged 18-23 years who were given ice cream and were checked/measured at minute 30. The accuracy is calculated using Addison test conducted every 1 minute for 5 times . The data was analyzed using paired T- test with  $\alpha = 0.05$ .

**Results** : As the findings, this study shows a very significant decrease in accuracy when women are in their menstrual period compared to non-menstrual period (  $p < 0.01$  ) . A very significant increase of accuracy is also obtained during menstrual period when the women were given ice cream compared to before they were given ice cream (  $p < 0.01$  ) .

**Conclusion** : Menstruation decreases women's accuracy and ice cream improves women's accuracy during their menstrual period.

**Key words** : ice cream, menstruation, accuracy.

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	2
1.3. Tujuan Penelitian .....	2
1.4. Manfaat Penelitian .....	2
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis .....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran .....	3
1.6. Hipotesis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1. Es Krim .....	5
2.1.1 Sejarah Es Krim .....	6
2.1.2 Kandungan Dasar Es Krim .....	7
2.2. Pencernaan .....	8
2.2.1. Organ Pencernaan .....	8
2.2.2. Proses Pencernaan .....	12
2.2.3. Absorpsi .....	13

2.2.4. Proses Metabolisme Otak .....	15
2.3. Ketelitian .....	16
2.3.1. Definisi Ketelitian .....	16
2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Ketelitian .....	16
2.3.3. Uji Ketelitian.....	18
2.3.4. Anatomi Otak .....	18
2.3.4.1 Formatio Retikularis.....	19
2.4. Reproduksi Wanita .....	21
2.4.1 Organ Reproduksi wanita.....	21
2.4.2 Menstruasi Wanita .....	25
2.4.3 Gejala saat Menstruasi .....	30
2.4.4. PMDD/ <i>Premenstrual dysphoric disorder</i> .....	31
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1. Alat, Bahan dan Subjek Penelitian.....	33
3.1.1. Alat dan Bahan Penelitian.....	33
3.1.2. Subjek Penelitian.....	33
3.1.3. Besar Sample.....	34
3.1.4. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
3.2. Metode Penelitian.....	34
3.2.1. Desain Penelitian.....	35
3.2.2. Variabel Penelitian .....	35
3.2.2.1 Definisi Konsepsional Variabel .....	35
3.2.2.2 Definisi Oprasional Variabel .....	35
3.3. Prosedur Penelitian.....	36
3.4. Analisis Data .....	38
<b>BAB IV Hasil dan Pembahasan .....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	41

<b>BAB V Simpulan dan Saran.....</b>	<b>43</b>
5.1 Simpulan .....	43
4.1 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>57</b>



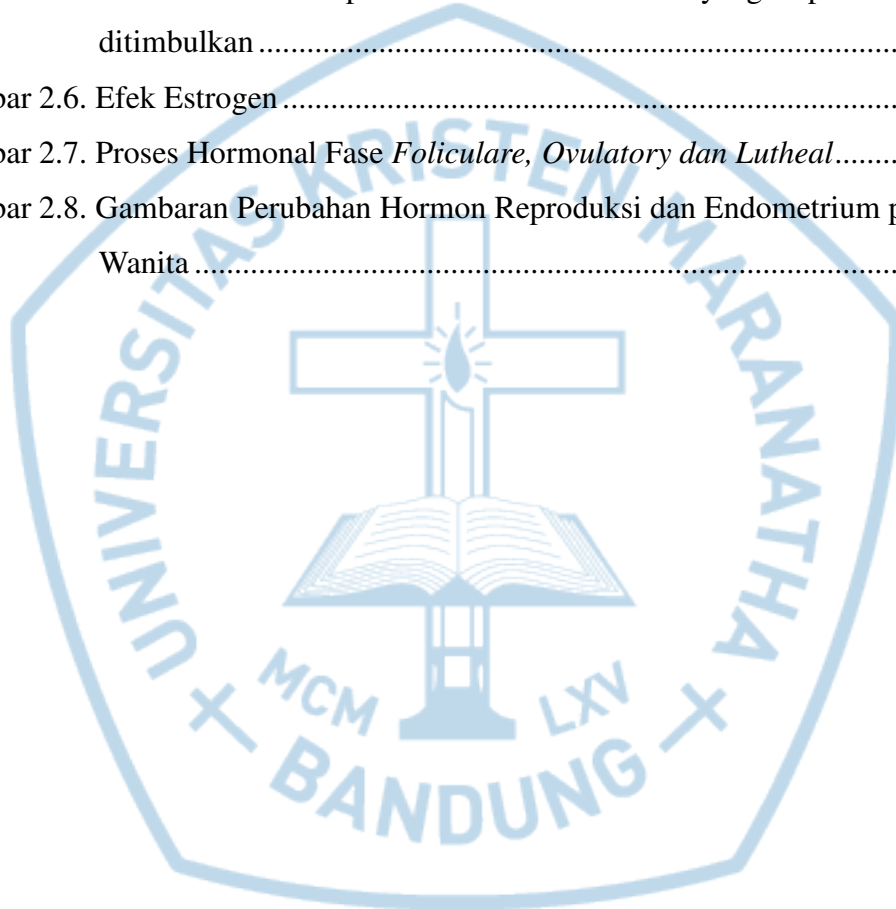
## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Tabel Skor <i>Addition Sheet Test</i> Ketelitian Saat Normal dan Ketelitian pada Masa Menstruasi .....	39
Tabel 4.2. Tabel Skor <i>Addition Sheet Test</i> Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Es Krim pada Masa Menstruasi.....	39



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lambung.....	9
Gambar 2.2. Kolon.....	11
Gambar 2.3. Mekanisme Absorpsi Glukosa.....	14
Gambar 2.4. Organ Reproduksi Wanita Interna.....	23
Gambar 2.5. Hirarki Hormon Reproduksi Wanita serta Efek yang Dapat ditimbulkan .....	24
Gambar 2.6. Efek Estrogen .....	25
Gambar 2.7. Proses Hormonal Fase <i>Foliculare, Ovulatory dan Lutheal</i> .....	27
Gambar 2.8. Gambaran Perubahan Hormon Reproduksi dan Endometrium pada Wanita .....	29



## DAFTAR BAGAN

Skema 1.1 Kerangka Pemikiran..... 4





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	47
Lampiran 2. Analisa Statistitik .....	48
Lampiran 3. Aspek Etik Penelitian.....	49
Lampiran 4. <i>Addison Sheet Pre Test 1</i> .....	50
Lampiran 5. <i>Addison Sheet Pre Test 2</i> .....	51
Lampiran 6. <i>Addison Sheet Post Test 1</i> .....	52
Lampiran 7. <i>Addison Sheet post Test 2</i> .....	53
Lampiran 8. <i>Addison Sheet Normal 1</i> .....	54
Lampiran 9. <i>Addison Sheet Normal 2</i> .....	55
Lampiran 10. Gambar Penelitian .....	56

