

## ABSTRAK

### PENGARUH MAKAN PAKET JUNKFOOD TERHADAP KETELITIAN DAN KEWASPADAAN PADA WANITA DEWASA

Retno Putri Arini, 2008. Pembimbing I : Pinandojo Djojosoewarno,dr.,Drs.,AIF.

Perilaku remaja yang gemar mengonsumsi makanan secara berlebihan sebenarnya dapat mempengaruhi prestasi belajar, karena dapat mempengaruhi konsentrasi mereka. Setelah kita makan, terdapat peningkatan aliran darah yang banyak pada saluran pencernaan, yang dapat berpengaruh pada hemodinamika. *Junk food* adalah semua makanan yang dikonsumsi yang tidak memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, dapat pula makanan yang sebenarnya sehat tetapi dikonsumsi berlebihan. Umumnya yang termasuk *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. Tujuan penelitian, untuk mengetahui apakah makan *junk food* mempengaruhi kecakapan dan kewaspadaan. Metode penelitian, prospektif eksperimental sungguhan, memakai rancangan percobaan acak lengkap(RAL), bersifat komparatif, dengan memakai rancangan pretest dan postes. Data yang diukur : ketelitian dengan additional test dan kewaspadaan dengan Johnson Pascal test. Analisis data dengan cara uji t' yang berpasangan ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian, ketelitian sebelum makan *junk food* berkisar antara 171-412 angka dengan rata-rata 281,75 angka. Ketelitian 15 menit pertama setelah makan paket *junk food* berkisar antara 153-409 angka dengan rata-rata 287,05 angka. Dan ketelitian 15 menit kedua setelah makan paket *junk food* berkisar antara 175-448 angka dengan rata-rata 319,25 angka. Kewaspadaan sebelum makan paket *junk food* berkisar antara 77-136 detik dengan rata-rata 98,95 detik. Kewaspadaan 15 menit pertama setelah makan paket *junk food* berkisar antara 81-143 detik dengan rata-rata 103,25 detik. Dan kewaspadaan 15 menit kedua setelah makan paket *junk food* berkisar antara 78-157 detik dengan rata-rata 104,45 detik. Kesimpulan. Terdapat variasi peningkatan dan penurunan ketelitian dan kewaspadaan, namun secara umum terdapat peningkatan ketelitian dan penurunan kewaspadaan pada 20 wanita dewasa.

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF EATING JUNK FOOD PACKAGE ON CAREFULNESS AND ALERTNESS IN ADULT FEMALE***

Retno Putri Arini, 2008. *1<sup>st</sup> Tutor* : Pinandjojo Djojosoewarno, dr.,Drs.,AIF.

*The teenager habit that like to eat something too excessive actually can influence their study achievement. After we eat, there is increasing of blood flow on the digestive track, that can influence hemodynamic. Junkfood is all of consumed food which are not giving any benefit but only make worsen our health. It can be a food that actually healthy but consumed excessively. Generally junkfood is a food which contains high calories, salt, sugar and fat, with little nutrition. Objectives, is to figure out the effect of eating junk food package on the carefulness and alertness. Observation methods used true prospective experimental with complete randomized design (RAL), comparative, with pre-test and post-test design, in twenty adult female. Measure data, carefulness used Additional test and alertness used Johnson Pascal test. Data analysis used paired student t test with  $\alpha = 0,05$ . Result, carefulness before eat junk food package revolve 171-412, average 281,75. Carefulness of first 15 minutes after eat junk food package revolve 153-409, average 287,05. And carefulness of second 15 minutes after eat junk food package revolve 175-448, average 319,25. Alertness before eat junk food package revolve 77-136, average 98,95. Alertness of first 15 minutes after eat junk food package revolve 81-143 average, 103,25. Alertness of second 15 minutes revolve 78-157, average 104,45. Conclusion, there are variation of increase and depletion about carefulness and alertness, but commonly there is an increase of carefulness and depletion of alertness on an adult female.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	1
1.3 Maksud dan Tujuan .....	1
1.4 Kegunaan Penelitian .....	2
1.5 Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian .....	2
1.6 Metoda penelitian .....	3
1.7 Waktu dan lokasi penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
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 .....	5
2.1.2.1 Metabolisme Karbohidrat .....	5
2.1.2.2 Metabolisme Protein .....	6
2.1.2.3 Metabolisme Lipid .....	7

2.1.3 Kontrol Saraf Terhadap Fungsi Gastrointestinal .....	8
2.1.3.1 Persyarafan di Saluran Cerna .....	8
2.1.3.1.1 Jenis-Jenis Neurotransmitter yang Disekresi oleh Neuron- Neuron Enterik .....	9
2.1.3.1.2 Pengaturan Otonom Traktus Gastrointestinal .....	9
2.1.3.2 Pusat Saraf untuk Pengaturan Asupan Makanan .....	11
2.1.4 Aliran Darah Saluran Cerna .....	12
2.1.4.1 Pengaruh Aktivitas Usus dan Faktor Metabolik terhadap Aliran Darah Gastrointestinal .....	13
2.1.4.2 Pengontrolan Saraf Terhadap Aliran Darah Saluran Pencernaan .....	14
2.1.5 Pengaruh Hormonal terhadap Motilitas Gastrointestinal .....	15
2.2 Gizi .....	16
2.2.1 Definisi ilmu gizi .....	16
2.2.1.1 Pengertian ilmu gizi .....	16
2.2.1.2 Metabolisme .....	17
2.2.1.3 Pengukuran nutrient dalam makanan .....	17
2.2.1.4 Pengertian bahan makanan dan zat makanan .....	18
2.2.1.4.1 Bahan makanan .....	18
2.2.1.4.2 Zat makanan .....	19
2.2.1.5 Serat dalam makanan ( <i>Dietary Fiber</i> ) .....	19
2.2.1.6 Daftar – daftar analisa bahan makanan .....	20
2.2.1.7 Bahan Bakar Kehidupan .....	22
2.2.1.8 Kebutuhan Makanan untuk Wanita Dewasa .....	22
2.2.2 Junkfood .....	23
2.2.2.1 Definisi <i>Junk Food</i> .....	23
2.2.2.2 Bahan Makanan Penyusun <i>Junk food</i> .....	24
2.3 Ketelitian dan Kewaspadaan .....	24

2.3.1 Definisi .....	24
2.3.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Ketelitian dan Kewaspadaan .....	25
2.3.3 Formatio Reticularis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Subjek Penelitian .....	27
3.2 Alat dan Bahan Penelitian .....	27
3.3 Metode Penelitian .....	27
3.3.1 Variabel Perlakuan dan Variabel Respon .....	27
3.3.2 Prosedur Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil penelitian dan pembahasan .....	31
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data pada pembakaran berbagai zat gizi .....	18
Tabel 2.2 Daftar Analisa bahan makanan .....	20
Tabel 2.3 Kandungan kalori, Lemak, dan kolesterol salah satu <i>francrise</i> <i>fast food</i> .....	21
Tabel 4.1 kewaspadaan sebelum dan sesudah makan paket <i>junk food</i> .....	31
Tabel 4.2 ketelitian sebelum dan sesudah makan paket <i>junk food</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Saluran pencernaan manusia .....	
Gambar 2.2 Piramida makanan .....	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Johnson Pascal Test .....	39
Lembar Additional Test .....	42
Lembar Informed Consent .....	45