

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 (Reni Wulan Sari, 2008).

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. Oleh karena itu, diharapkan kepada mereka yang memerlukan konsentrasi yang tinggi tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan. (Guyton,1997)

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Bagaimana pengaruh *junk food* terhadap kewaspadaan.

1.2.2 Bagaimana pengaruh *junk food* terhadap ketelitian.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Ingin mengetahui apakah makan *junk food* mempengaruhi kewaspadaan.

1.3.2 Ingin mengetahui apakah makan *junk food* mempengaruhi ketelitian.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat pada umumnya dan khususnya para remaja untuk lebih berhati-hati dalam mengonsumsi *junk food*.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Junk food dapat diartikan sebagai makanan sampah, makanan rongsokan, makanan tidak bergizi atau makanan tidak berguna. Istilah ini mengemuka untuk menyebutkan atau menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nutrisi yang baik. Sedangkan *fast food* adalah makanan cepat saji atau makanan instant. Banyak orang berasumsi bahwa *fast food* sama dengan *junk food* akibat kampanye kesehatan yang salah dicerna.terlebih lagi bala makanan tersebut berasal dari budaya barat. Padahal ada beberapa makanan yang kita anggap “sampah” justru memiliki kandungan gizi yang masih layak dikonsumsi andai diolah dengan baik. Burger misalnya, burger memiliki kandungan yang cukup baik bila diolah dengan baik. (Reni Wulan Sari, 2008)

Dalam kondisi normal, aliran darah dalam setiap daerah saluran pencernaan juga dalam setiap lapisan dinding usus secara langsung berhubungan dengan derajat aktivitas setempat. Selama absorpsi aktif zat nutrisi, aliran darah di dalam vili dan daerah submukosa yang berdekatan sangat tinggi, kadang-kadang sebanyak 8 kali lipat atau lebih. Demikian juga, aliran darah dalam lapisan dinding usus meningkat bersamaan dengan peningkatan aktivitas usus. Sebagai contoh, setelah makan aktivitas motorik, sensorik dan aktivitas absorbtif semuanya meningkat selama 1jam berikutnya atau lebih, kemudian kembali turun ke tingkat istirahat setelah 2-4 jam kemudian.(Guyton, 1997). Karena terjadi vasodilatasi pada sistem pencernaan, maka sebagai kompensasi aliran darah ke organ lain, termasuk otak berkurang sehingga mempengaruhi proses penjalaran impuls di otak (Houssay,1955)

Hipotesis Penelitian

Makan *junk food* dapat mempengaruhi ketelitian dan kewaspadaan.

1.6 Metoda Penelitian

Penelitian ini bersifat 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 ($\alpha=0,05$).

1.7 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di :

- Kampus FK UKM
- Waktu : dari bulan Februari sampai Juni 2008