

ABSTRAK

PENGARUH SARAPAN TERHADAP FUNGSI KOGNITIF

Novi Sri Hartati So ,2009.

Pembimbing I: Dr. Iwan Budiman, dr, MS ,MM, MKes, AIF

Latar belakang: Banyak orang menganggap sarapan hanyalah rutinitas di pagi hari untuk kepuasan agar perut menjadi kenyang hingga siang hari. Namun lebih dari itu, terdapat keuntungan lain dari mengawali hari dengan sarapan antara lain meningkatkan fungsi kognitif.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap peningkatan fungsi kognitif.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan prospektif ekperimental sungguhan yang bersifat komparatif. Penelitian ini dilakukan pada 30 orang mahasiswa (wanita maupun pria) yang berusia 19-24 tahun. Fungsi kognitif dinilai berdasarkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan *traffic jam puzzle* sebelum sarapan dan sesudah sarapan. Analisis data dengan menggunakan uji t berpasangan dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian: Didapatkan waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan *traffic jam puzzle* yang diberikan, sesudah sarapan sarapan lebih cepat daripada sebelum sarapan. Rata-rata waktu yang dibutuhkan sesudah sarapan sebesar 157.5 detik (SD: 110,99) dan sebelum sarapan sebesar 685.7 detik (SD: 418.19).

Kesimpulan: Sarapan meningkatkan fungsi kognitif

Kata kunci: sarapan, fungsi kognitif, *traffic jam puzzle*

ABSTRACT

THE EFFECT BREAKFAST TOWARD COGNITIVE FUNCTION

Novi Sri Hartati So ,2009.

Tutor I: Dr. Iwan Budiman, dr, MS, MM, M.Kes, AIF

Background: *Recently, breakfast has been assumed as a routine food intake in the morning by most people, they just think that it can fulfill their stomach in order to have enough energy for whole day activities. Actually is a benefit of starting the day with breakfast which can improve your cognitive function.*

Experimental purpose: *This research is to find out the effect of breakfast to word cognitive function.*

Method: *This experiment was a comparative real experiment prospective study thirty students, men and women, age 19-24 years old were involved in this research. The cognitive function was performed by measuring the times used to complete the traffic jam puzzle before and after taking breakfast. The data was analyzed using paired t test with $\alpha = 0.05$.*

Result : *The experiment showed that the time to complete traffic jam puzzle before breakfast and after breakfast were significantly. After breakfast only need 157.5 second (SD: 110,99) compared with 685.7 second (SD: 418.19) before breakfast.*

Conclusion: *Breakfast increased the cognitive function.*

Key words: *breakfast, cognitive function*

2.1.2	Pencernaan protein.....	6
2.1.2.1	Pencernaan protein dalam gaster.....	7
2.1.2.2	Pencernaan protein di dalam usus halus.....	7
2.1.3	Pencernaan Lemak.....	9
2.1.3.1	Pencernaan di dalam lambung	10
2.1.3.2	Pencernaan di dalam usus halus	10
2.1.3.3	Pencernaan ester kolesterol dan fosfolipid	12
2.2	Sarapan	12
2.2.1	Definisi Sarapan	12
2.2.2	Metabolisme karbohidrat	13
2.2.2.1	Perubahan trigliserida dan glukosa dalam hati	13
2.2.2.2	Metabolisme glukosa di jaringan lain	14
2.2.3	Metabolisme lipoprotein.....	15
2.2.4	Metabolisme asam amino.....	15
2.2.5	Metabolisme lemak sebagai energi.....	17
2.3	Pengaturan sistem saraf.....	18
2.4	Kognitif.....	20
2.4.1	Definisi kognitif.....	20
2.4.2	<i>Problem solving</i>	21
2.4.2.1	Definisi <i>problem solving</i>	21
2.4.2.2	Siklus <i>problem solving</i>	21
2.4.2.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>problem solving</i>	23

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1	Alat dan Bahan	24
3.1.1	Alat dan Bahan yang digunakan	24
3.1.2	Subjek Penelitian	24
3.1.3	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.2	Metode Penelitian.....	25
3.2.1	Desain Penelitian	25

3.2.2	Variabel Penelitian	25
3.2.2.1	Definisi Konsepsional Variabel	25
3.2.2.2	Definisi Operasional Variabel	25
3.2.3	Besar Sampel Penelitian	25
3.2.4	Prosedur Penelitian	26
3.2.5	Metode Analisis Data	27
BAB IV HASIL, PEMBAHASAN, PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN		
4.1	Hasil dan Pembahasan	28
4.1.1	Hasil Penelitian	28
4.1.2	Pembahasan	29
4.2	Pengujian Hipotesis	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	31
5.2	Saran	31
DAFTAR PUSTAKA		32
LAMPIRAN		35
RIWAYAT HIDUP		38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Tabel Hasil Penelitian	28
Tabel 4.2 Paired Samples Correlations.....	29
Tabel 4.3 Paired Samples Test.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Penyerapan Karbohidrat.....	6
Gambar 2.2 Metabolisme Karbohidrat, Protein, Lemak.....	18
Gambar 2.3 Lobus-lobus Otak.....	21
Gambar 2.4 Siklus <i>Problem Solving</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pernyataan Persetujuan.....	35
Lampiran 2 Surat Persetujuan Komisi Etik.....	36
Lampiran 3 Foto-foto Penelitian.....	37