

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Sarapan sangat penting bagi seseorang terutama bagi anak-anak dan remaja karena bukan hanya memberi energi untuk memulai hari yang baru, tetapi juga mempunyai fungsi di bidang lain, termasuk mengontrol berat badan dan *performance* kognitif (Zelman, M, 2007).

Sarapan adalah saat makan paling penting dalam sehari. Di pagi hari, glukosa akan berkurang karena telah berjam-jam dari malam hingga pagi hari tidak makan sehingga sarapan dibutuhkan untuk meningkatkan glukosa. Hanya sayangnya, banyak orang yang tidak menyadari manfaat sarapan dan menganggap sarapan itu tidak penting (rileks.com, 2008).

Menurut survei Food and Mood Project, sebanyak 88 persen dari total 200 responden mengakui bahwa makanan yang tepat akan berpengaruh bagi kesehatan mental. Sementara 26 persen sisanya menyebut sarapan pagi membuat mereka mengalami perubahan mood ke arah yang lebih baik. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan Farmhouse Breakfast Week, setiap orang yang bergerak di bidang bisnis akan memperoleh kemampuan *decision making* lebih baik jika sarapan pagi (okezone.com, 2008).

Pemenuhan nutrisi sangat diperlukan untuk beraktivitas sepanjang hari dan juga untuk pertumbuhan. Beberapa penelitian menunjukkan efek yang merugikan akibat tidak sarapan yaitu terhadap kapasitas memory dan hal penyelesaian sebuah masalah (Sobaler,2003).

### **1.2 Identifikasi masalah**

Apakah sarapan meningkatkan fungsi kognitif.

### **1.3 Maksud dan tujuan penelitian**

Ingin mengetahui apakah sarapan meningkatkan fungsi kognitif.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Akademis**

Manfaat Akademis penelitian Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengungkapkan pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif seseorang terutama di kalangan mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang cukup kepada masyarakat akan pentingnya sarapan terhadap performa kognitif kehidupan sehari-hari.

### **1.5 Kerangka pemikiran dan Hipotesis penelitian**

#### **1.5.1 Kerangka Pemikiran**

Seperti jaringan lain, otak juga memerlukan oksigen dan bahan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan metabolismenya. Dalam keadaan istirahat, metabolisme otak kira-kira 15% dari seluruh metabolisme tubuh jadi kira-kira 7,5 kali metabolisme rata-rata dalam tubuh yang istirahat. Dalam keadaan normal, seluruh energi yang digunakan oleh sel otak disuplai oleh glukosa. Kira-kira 20% dari glukosa yang terdapat di dalam darah digunakan oleh otak. Sebagian besar

aktivitas neuronal bergantung pada pengiriman glukosa dan oksigen detik per detik oleh darah (Guyton,1998).

Menurut *American Dietic Association*, anak-anak yang sarapan menunjukkan performa yang baik di kelas dengan konsentrasi yang baik, kemampuan pemecahan masalah, dll (Zelman, M, 2007). Pada anak-anak yang mempunyai nutrisi baik, terdapat hubungan antara sarapan dengan fungsi kognitif (Sobaler, 2003).

Seorang ilmuwan mengatakan sarapan merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung dari sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat, karena kandungan karbohidrat yang kita konsumsi pada pagi hari, akan merangsang glukosa dan mikro nutrien dalam otak. Karena karbohidrat merupakan salah satu nutrien yang menghasilkan energi yang berfungsi untuk memacu otak (Lamrenta Simanjuntak, 2008).

### **1.5.2 Hipotesis Penelitian**

Sarapan meningkatkan fungsi kognitif.