

ABSTRAK

EFEK SARAPAN DALAM MENINGKATKAN KETELITIAN DAN KEWASPADAAN

Williane, 2016

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

Pembimbing II : Lusiana Darsono, dr., M.Kes

Latar belakang: Sarapan merupakan kegiatan yang penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas sehari-hari namun terkadang sarapan merupakan hal yang sulit dilakukan pada pagi hari. Peranan sarapan sangat penting untuk menyokong energi untuk beraktivitas sehari-hari dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Tujuan Penelitian: Mengetahui apakah sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu. Penelitian ini dilakukan pada 30 orang pria usia 18-25 tahun dengan mengukur skor kewaspadaan dengan *Johnson Pascal Test* dan skor ketelitian dengan *Addition Test* sebelum dan sesudah sarapan. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Didapatkan hasil skor ketelitian dengan *Addition Test* sesudah sarapan 63,97 lebih tinggi dari sebelum sarapan 50,13 ($p < 0,01$) dan hasil skor kewaspadaan dengan *Johnson Pascal Test* sesudah sarapan 110,53 lebih rendah dari sebelum sarapan 146,13 ($p < 0,01$).

Kesimpulan: Sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Kata Kunci: sarapan, ketelitian, kewaspadaan

ABSTRACT

THE EFFECTS OF HAVING BREAKFAST IN INCREASING ACCURACY AND ALERTNESS

Williane, 2016

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

Tutor II : Lusiana Darsono, dr., M.Kes

Background: *Breakfast is an important thing to do before doing daily activity, but sometimes breakfast is a difficult thing to do in the morning. The role of breakfast is the most important thing to sustain energy for daily activity and to increase learning concentration.*

Objective: *To determine whether breakfast increases accuracy and alertness.*

Method: *This is a quasi-experimental research with pre-test and post-test design. We measured alertness score with Johnson Pascal Test and accuracy score with Addition Test before and after consuming breakfast on 30 students aged 18-25 years old. The data was analyzed by "t" paired test, with $\alpha=0.05$.*

Result: *The mean accuracy score with Addition Test after consuming breakfast 63,97, more than before consuming breakfast 50,13 ($p < 0,01$). The mean alertness score with Johnson Pascal Test after consuming breakfast are 110,53, less than before consuming breakfast 146,13 ($p < 0,01$).*

Conclusion: *Breakfast increases accuracy and alertness.*

Key words: breakfast, accuracy, alertness

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran	3
1.6 Hipotesis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Sistem Pencernaan Manusia	5
2.1.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Pencernaan	5
2.1.2 Proses Biokimiawi Pencernaan dan Penyerapan Makanan....	6
2.2 Sarapan	9
2.2.1 Definisi Sarapan	9
2.2.2 Karbohidrat	9
2.2.2.1 Metabolisme Karbohidrat	10
2.2.2.2 Jenis-jenis Karbohidrat	11

2.2.2.2.1 Karbohidrat sederhana	11
2.2.2.2.2 Karbohidrat kompleks	12
2.2.3 Manfaat Sarapan Pagi.....	13
2.3 Ketelitian dan Kewaspadaan	14
2.3.1 Definisi Ketelitian dan Kewaspadaan	14
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kewaspadaan dan Ketelitian	14
2.4 Glukosa Darah	15
2.4.1 Glukosa Dilepaskan dari Hati di Antara Waktu Makan	16
2.4.2 Insulin Meningkatkan Ambilan, Penyimpanan, dan Penggunaan Glukosa oleh Hati	17
2.5 Nutrisi Otak	18
2.5.1 Mikronutrien Mempertahankan Keseimbangan Otak	18
2.5.2 Karbohidrat	18
2.5.3 Lemak	18
2.5.4 Protein	19
2.6 Metabolisme Otak	19
2.7 Formatio Reticularis	19
2.8 RAS	21

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Bahan dan Subjek Penelitian	22
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian	22
3.1.2 Subjek Penelitian	22
3.1.3 Ukuran Sampel	22
3.2 Metode Penelitian	23
3.2.1 Desain Penelitian	23
3.2.2 Data yang Diukur	23
3.2.3 Analisis Data	23
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	23
3.3.1 Variabel Perlakuan	23

3.3.2 Variabel Respon	23
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Perlakuan	23
3.3.4 Definisi Operasional Variabel Respon	23
3.4 Persiapan dan Prosedur Penelitian	24
3.4.1 Persiapan Penelitian	24
3.4.2 Prosedur Penelitian	24
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian	26
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Uji “t” berpasangan	27



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Pencernaan	5
Gambar 2.2 Piramida Makanan	9
Gambar 2.3 <i>Reticular Activating System</i>	21



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 <i>Informed consent</i>	34
Lampiran 2 Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian	35
Lampiran 3 <i>Johnson Pascal Test & Addition Test</i>	36
Lampiran 4 Analisis Statistik	38

