

ABSTRAK

PENGARUH SARAPAN TERHADAP KETELITIAN DAN KEWASPADAAN

Carmellia Suharsa, 2010

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

Latar belakang : Saat ini banyak orang yang mengabaikan pentingnya sarapan. Namun lebih dari itu, dengan sarapan seseorang akan mendapatkan pasokan nutrisi dan energi untuk melakukan aktivitas dalam sehari.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap peningkatan ketelitian dan kewaspadaan.

Metode penelitian : Menggunakan prospektif ekperimental sungguhan yang bersifat komparatif. Penelitian ini dilakukan pada 30 orang mahasiswa pria yang berusia 18-25 tahun. Ketelitian dan kewaspadaan dinilai berdasarkan banyaknya penjumlahan yang dapat dikerjakan selama 1 menit sebanyak 5 kali pengerjaan, sebelum dan sesudah sarapan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan t test berpasangan dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian : Didapatkan hasil penjumlahan pada *Addition Test* sesudah sarapan lebih tinggi dari sebelum sarapan. Rata-rata skor penjumlahan yang didapatkan sesudah sarapan sebesar 61,753 (SD : 11,6652) dan sebelum sarapan sebesar 48,407 (SD : 10,8244).

Kesimpulan : Sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Kata kunci: sarapan, ketelitian dan kewaspadaan

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF HAVING BREAKFAST IN ACCURACY AND ALERTNESS

Carmellia Suharsa, 2010

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

Background : *Recently, many peoples ignoring the importance of having breakfast. But more than that, by having breakfast someone will get nutrition and energy supplies to do their activities in a day.*

Objective : *The aim of this research is to know the influence of having breakfast in raising accuracy and alertness.*

Method : *This experiment used a comparative real experimental prospective. This research was done to 30 male students with a range of age between 18-25 years old. The accuracy and alertness was count based on the numbers of quantifying which could solved in a minute, for 5 times working. This tes was done before and after the experimental-subjects having breakfast. The data was analyzed by using paired t test with $\alpha = 0.05$.*

Result : *The experiment showed the quantifying result of Addition Test which was done after having breakfast was higher than before having breakfast. The average score of quantifying which was done after having breakfast is 61.753 (SD : 11.6652) and berofe having breakfast is 48.407 (SD : 10.8244).*

Conclusion : *Having breakfast increased accuracy and alertness.*

Key words : breakfast, accuracy and alertness

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	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	1
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	2
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	2
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sistem Pencernaan Manusia	4
-------------------------------------	---

2.1.1 Anatomi dan Fisiologi Saluran cerna	4
2.2 Sarapan	5
2.2.1 Definisi	5
2.2.2 Karbohidrat	6
2.2.2.1 Jenis Karbohidrat	7
2.2.2.1.1 Karbohidrat Sederhana	7
2.2.2.1.1.1 Monosakarida	7
2.2.2.1.1.2 Disakarida	8
2.2.2.1.2 Karbohidrat Kompleks	8
2.2.2.1.2.1 Pati (<i>Strach</i>)	8
2.2.2.1.2.2 Glikogen	9
2.2.2.1.2.3 Selulosa	9
2.3 Ketelitian dan Kewaspadaan	9
2.3.1 Definisi Ketelitian dan Kewaspadaan	9
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketelitian dan Kewaspadaan	10
2.4 Glukosa Darah	11
2.4.1 Glukosa Dilepaskan dari Hati di Antara Waktu Makan	12
2.4.2 Insulin Meningkatkan Ambilan, Penyimpanan, dan Penggunaan Glukosa oleh Hati	13
2.4.3 Regulasi Kadar Glukosa Darah	14
2.5 Nutrisi Otak	15
2.5.1 Mikronutrien Mempertahankan Keseimbangan Otak	15
2.5.2 Protein	15
2.5.3 Lemak	15

2.5.4 Karbohidrat	16
2.6 Metabolisme Sel Otak	16
2.7 Pengaruh Merokok, Minuman Berkafein dan Obat-obatan Terhadap Ketelitian dan Kewapadaan	18
2.8 Formatio Retikularis	19
2.9 RAS	20

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Bahan dan Subjek Penelitian	21
3.1.1 Bahan Penelitian	21
3.1.2 Subjek Penelitian	21
3.1.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	22
3.2 Metode Penelitian.....	22
3.2.1 Desain Penelitian	22
3.2.2 Variabel Penelitian	22
3.2.2.1 Definisi Konseptional Variabel Penelitian	22
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
3.2.3 Besar Sampel Penelitian	23
3.2.4 Prosedur Penelitian	23
3.2.5 Analisis Data.....	25

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil dan Pembahasan	26
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	27

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 28
5.2 Saran 28

DAFTAR PUSTAKA..... 29

LAMPIRAN..... 31

RIWAYAT HIDUP 39

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbedaan Rata-rata Score Sesudah Sarapan dan Sebelum Sarapan 26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sistem Pencernaan.....	4
Gambar 2.2	Piramida Makanan.....	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent	31
Lampiran 2	Data Hasil Penelitian	32
Lampiran 3	Addition Sheet	33
Lampiran 4	Analisis Statistik	35
Lampiran 5	Gambar Penelitian	36
Lampiran 6	Surat Keputusan Komisi Etik	38