

ABSTRAK

PENGARUH MAKANAN TINGGI PROTEIN DAN TINGGI KARBOHIDRAT TERHADAP RASA KENYANG

Revaniar Poetri Calvin, 0710082;

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

Asupan makanan yang berlebih dapat membuat orang menjadi obesitas. Pada normalnya seseorang akan makan jika merasa lapar, maka dari itu salah satu cara untuk menjaga berat badan ideal dengan mengatur kebiasaan makan dengan makan makanan tinggi protein yang dipercaya memperpanjang rasa kenyang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari makanan tinggi protein terhadap rasa kenyang. Metode yang digunakan adalah prospektif eksperimental sungguhan. Sebelum memulai penelitian subjek penelitian sebanyak 20 orang laki-laki diharuskan puasa terlebih dahulu selama 12 jam. Setelah itu peneliti kemudian akan memberikan makanan dengan komposisi tinggi protein (gepuk 150 gram dan nasi 135 gram) atau tinggi karbohidrat (gepuk 50 gram dan nasi 200 gram) pada hari yang berbeda. Catat waktu setelah subjek penelitian menghabiskan makanan yang telah disediakan, setelah itu catat kembali waktu saat subjek penelitian merasa lapar kembali. Hasil yang didapatkan adalah lamanya rasa kenyang setelah mengkonsumsi makanan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tinggi karbohidrat ($p = 0,000$). Pada makanan tinggi protein, rata-rata waktu lamanya rasa kenyang adalah 315.65 menit. Pada makanan tinggi karbohidrat, rata-rata waktu lamanya rasa kenyang adalah 238.45 menit. Kesimpulan dari penelitian ini konsumsi makanan tinggi protein dipercaya dapat memperlambat pengosongan lambung yang akan berpengaruh dalam memperpanjang rasa kenyang.

Kata kunci : Protein, karbohidrat, kenyang

ABSTRACT

EFFECT OF HIGHER PROTEIN FOOD AND HIGHER CARBOHYDRATE TO SATIATION

Revaniar Poetri Calvin, 0710082;

Mentor : Dr. Iwan Budiman, dr., MS., MM., MKes., AIF

Obesity results from greater food intake than energy expenditure. Higher consumption of carbohydrate is one of the factors which cause obesity. Normally, a person will eat if he/she feels hungry. Protein has a greater prolonged satiating effect which can maintain normal body weight. In this study we determine the effect of higher protein intake to prolonged satiation. We used true experimental design method, before the measurement days, 20 male subjects had to 12 hours overnight fast. On measurement days, the subjects were given higher protein meal (150 gram meat protein and 135 gram rice) or higher carbohydrate (50 gram meat and 200 gram rice) in another day. After that, measure the duration after subjects finished until subjects feel hungry again. The results is subjects consumed higher protein meal, significantly had more prolonged satiety effect rather than higher carbohydrate meal ($p = 0.000$). Under higher protein meal, mean duration until subjects felt hungry again were 315.65 minute. Under higher carbohydrate meal, mean duration until subjects felt hungry again were 238.45 minute. And the conclusion is consume higher protein intake can reduce gastrointestinal motility which prolonged satiety effect.

Key words : Protein, carbohydrate, satiety

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.4.1 Manfaat Akademis	2
1.4.2 Manfaat Praktis	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	4
2.1 Obesitas.....	4
2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan.....	6
2.2.1 Lapar.....	6
2.2.2 Kenyang.....	6
2.3 Pusat saraf untuk pengaturan asupan makanan.....	6

2.4 Motilitas dan pengosongan lambung.....	8
2.4.1 Pengaturan motilitas dan pengosongan lambung.....	10
2.4.2 Faktor-faktor ringan dari lambung yang mengakibatkan pengosongan.....	10
2.4.3 Faktor-faktor kuat dari duodenum yang menghambat Pengosongan.....	11
2.5 Pengaturan sekresi lambung.....	12
2.5.1 Hormon-hormon gastrointestinal.....	12
2.5.1.1 Cholecystokinin.....	13
2.5.1.2 Glucagon-Like Peptide 1.....	15
2.5.1.3 Sekretin.....	15
2.5.1.4 GIP (Gastric Inhibitory Peptide)	16
2.5.1.5 Motilin.....	16
2.6 Pencernaan karbohidrat.....	17
2.6.1 Pengaruh konsentrasi glukosa darah terhadap lapar.....	18
2.7 Pencernaan protein.....	19
BAB III BAHAN / SUBJEK DAN METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Alat dan Bahan.....	21
3.1.1 Alat.....	21
3.1.2 Bahan.....	21
3.2 Subjek Penelitian.....	21
3.3 Ukuran Sampel.....	22
3.4 Metode Penelitian.....	22
3.4.1 Desain Penelitian.....	22
3.4.2 Variabel Penelitian.....	22
3.4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.5 Prosedur Penelitian.....	23
3.6 Waktu dan Tempat.....	24
3.6.1 Waktu.....	24
3.6.2 Tempat.....	24

BAB 1V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.2 Pembahasan	25
4.3 Uji Hipotesis	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Paired Samples Statistics.....	25
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Obesitas.....	5
Gambar 2.2 Kelebihan Berat Badan.....	5
Gambar 2.3 Mekanisme Kerja Hormon CCK.....	14
Gambar 2.4 Sumber Karbohidrat.....	17
Gambar 2.5 Contoh Makanan Tinggi Karbohidrat.....	18
Gambar 2.6 Contoh Makanan Tinggi Karbohidrat	18
Gambar 2.7 Sumber Protein.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Informed Consent	31
LAMPIRAN 2 Data Percobaan Pengaruh Makanan Tinggi Protein dan Tinggi Karbohidrat Terhadap Rasa kenyang.....	32
LAMPIRAN 3 Hasil Perhitungan Uji t Berpasangan Makanan Tinggi Protein dan Tinggi Karbohidrat.....	33