

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sampai pada saat ini obesitas masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian karena dapat menjadi faktor risiko untuk timbulnya penyakit lain yang dapat berakibat buruk pada kehidupan seseorang. Jenis makanan yang dapat mempengaruhi perbedaan dari lamanya pengosongan lambung, termasuk diantaranya berhubungan dengan genetik, hormonal, dan kebiasaan seseorang yang dapat menjadi terapi untuk obesitas. Seperti halnya di Indonesia yang menjadikan nasi sebagai sumber makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat. Karbohidrat menyebabkan pengosongan lambung yang lebih cepat daripada protein (Guyton and Hall; 1997).

Berhubungan dengan obesitas sampai pada saat ini masih banyak pendapat tentang cara-cara untuk mengurangi berat badan atau untuk menjaga berat badan ideal, salah satunya dengan cara pemilihan jenis asupan makanan di mana telah banyak dibicarakan tentang *Tiger Diet* yaitu dengan pemberian jenis makanan yang tinggi protein karena protein dipercaya dapat memperpanjang rasa kenyang bila dibandingkan dengan karbohidrat.

1.2 Identifikasi masalah

Apakah makanan tinggi protein memperpanjang rasa kenyang daripada makanan tinggi karbohidrat.

1.3 Maksud dan Tujuan

Ingin mengetahui apakah rasa kenyang pada makanan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tinggi karbohidrat.

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat akademis

Memberikan informasi dalam dunia kedokteran bahwa makanan tinggi protein dapat berpengaruh dalam memperpanjang rasa kenyang.

1.4.2 Manfaat praktis

Memberikan informasi dalam lingkungan kehidupan sehari-hari contohnya keluarga dan teman-teman bahwa makanan tinggi protein dapat memperlambat pengosongan lambung sehingga dapat memperpanjang rasa kenyang.

1.5 Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian

1.5.1 Kerangka pemikiran

Pemecahan protein meningkatkan konsentrasi asam amino dalam plasma yang akan merangsang pengeluaran hormone pencernaan seperti *Cholecystokinin* dan *Glucagon Like Peptide-1* yang berperan dalam penurunan peristaltik sehingga memperlambat pengosongan lambung. Hormon CCK dan GLP-1 juga akan merangsang pusat kenyang di hipotalamus sehingga akan menyebabkan rasa kenyang yang lebih lama. (Douglas Paddon-Jones, et al; 2008) sedangkan karbohidrat menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa darah lebih cepat yang akan mempercepat pula respon insulin sehingga mengakibatkan penurunan

konsentrasi glukosa darah dan akan merangsang pusat lapar di hipotalamus sehingga seseorang kemudian akan merasa lapar. (Donald K Layman, Richard A. Boileau, Donna J. Erickson, James E. Painter, Harn Shiue, Carl Sather et al; 2003)

1.5.2 Hipotesis penelitian

Rasa kenyang pada makanan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tinggi karbohidrat.