

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sarapan pagi diartikan sebagai makan pertama pada hari tersebut sebelum jam 10.00 dan tidak termasuk dengan minum air.<sup>1</sup> Sarapan pagi juga memerlukan waktu minimal 8 jam antara makanan tersebut dengan makanan yang terakhir di konsumsi pada malam hari.<sup>2</sup> Pada kenyataannya, kesadaran mengonsumsi sarapan pagi masih minim. Penelitian review sistematis oleh Monzani, dkk. pada tahun 2019, mendapati bahwa 30% dari 286.804 responden rentang usia 2-18 tahun tidak makan sarapan pagi.<sup>3</sup> Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang dibuat oleh Sutanto pada tahun 2015 di Jakarta yang melibatkan 945 responden, kelompok usia 6-12 tahun.<sup>4</sup> Angka anak yang tidak memakan sarapan pagi mencapai 59%.<sup>4</sup> Oleh sebab itu, dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa melewatkan sarapan pagi tidak memandang kelompok usia tertentu. Sarapan pagi harus disadari sebagai hal yang wajib bagi semua kalangan, dikarenakan banyak manfaat yang bisa didapatkan dari sarapan pagi.<sup>3,5</sup> Sarapan pagi dapat menurunkan risiko obesitas, mengurangi risiko sindrom metabolik, meningkatkan fungsi kognitif, membuat suasana perasaan menjadi positif, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya.<sup>3,5</sup>

Memori jangka pendek merupakan sebuah sistem kognitif yang digunakan untuk menyimpan berbagai peristiwa sensorik, gerakan, informasi kognitif seperti angka, kata, nama, atau hal-hal lain dalam jangka waktu yang singkat.<sup>6</sup> Sedangkan

suasana perasaan (*mood*), merupakan suatu perasaan yang dirasakan seseorang selama kurun waktu tertentu<sup>7</sup>, pengertian lain menyatakan bahwa suasana perasaan merupakan “nada” perasaan menyenangkan atau tidak yang menyertai suatu pikiran dan berlangsung lama.<sup>8</sup> Banyak faktor yang dapat menyebabkan perubahan pada suasana perasaan dan memori jangka pendek, antara lain yaitu : pola tidur, aktivitas fisik, gaya hidup, makanan yang dikonsumsi, stress, dan lain sebagainya.<sup>9-12</sup>

Terdapat beberapa penelitian yang telah dipublikasikan mengenai hubungan sarapan pagi dengan memori jangka pendek dan suasana perasaan. Penelitian tersebut menyatakan hasil yang bermacam-macam. Penelitian yang dibentuk oleh Mishra, dkk. pada tahun 2016, didapati 44 responden yang mengonsumsi sarapan pagi mempunyai efek positif terhadap memori jangka pendek.<sup>13</sup> Penelitian serupa oleh Muller, dkk. pada tahun 2008 yang melibatkan 104 anak berusia 13-20 tahun mendapatkan hasil yang tidak signifikan antara hubungan sarapan pagi dengan memori jangka pendek.<sup>14</sup> Di sisi lain, dalam penelitian Ahmadi, dkk. pada tahun 2010 yang melibatkan 150 responden juga tidak mendapati hubungan sarapan pagi terhadap fungsi memori jangka pendek.<sup>15</sup> Begitu juga, hubungan sarapan pagi dan suasana perasaan. Penelitian yang dilaksanakan oleh Daung, dkk. pada tahun 2014 di Malaysia yang melibatkan 127 responden mendapati bahwa sarapan pagi tidak berhubungan dengan suasana perasaan yang positif.<sup>16</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Lee, dkk. pada tahun 2017 di Korea yang melibatkan 207.710 responden, menyatakan bahwa orang yang mengonsumsi sarapan pagi jarang mengalami suasana perasaan yang buruk dibandingkan dengan orang yang tidak mengonsumsi sarapan pagi.<sup>17</sup> Penelitian ini dapat membantu melengkapi penelitian

sebelumnya, di mana terdapat banyak kesimpulan terhadap hubungan sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek namun masih menunjukkan hasil yang bertentangan. Selain itu, data mengenai hubungan sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek masih sedikit dilakukan di Indonesia. Di sisi lain, belum terdapat penelitian yang serupa yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan hasil pada sampel yang berbeda dari penelitian sebelumnya serta untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran asupan sarapan pagi mahasiswa FK UPH?
2. Bagaimana gambaran memori jangka pendek mahasiswa FK UPH?
3. Bagaimana gambaran suasana perasaan mahasiswa FK UPH?
4. Bagaimana hubungan sarapan pagi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH?
5. Bagaimana hubungan sarapan pagi terhadap suasana perasaan mahasiswa FK UPH?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.4.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap suasana perasaan dan memori jangka pendek pada mahasiswa FK UPH.

### **1.4.2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran asupan sarapan pagi mahasiswa FK UPH.
2. Untuk mengetahui gambaran memori jangka pendek mahasiswa FK UPH.
3. Untuk mengetahui gambaran suasana perasaan mahasiswa FK UPH.
4. Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UPH.
5. Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap suasana perasaan mahasiswa FK UPH.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Akademis**

- Pada bidang akademis, penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan/informasi baru mengenai hubungan sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek.
- Penelitian ini juga ditujukan untuk melengkapi penelitian-penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- Sebagai pengetahuan baru tentang hubungan sarapan pagi dengan suasana perasaan dan memori jangka pendek, sehingga pembaca dapat mengambil langkah praktis dalam kehidupan sehari-hari.

