

Abstrak

Perubahan pola makan merujuk pada makanan cepat saji yang tidak sehat membawa konsekuensi terhadap perubahan gizi yang berlebih secara umum dikenal dengan kegemukan dan obesitas. Perubahan pola makan ini terlihat jelas pada mahasiswa Universitas "X" Bandung yang tidak dapat menahan keinginan dalam konsumsi makanan tidak sehat. Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan inhibitory control pada mahasiswa Universitas "X" yang memiliki BMI sehat, berlebih dan obesitas di Kota Bandung dengan menggunakan teori Inhibitory Control (Diamond, 2013).

Terdapat 212 mahasiswa yang berpartisipasi di dalam penelitian ini yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Go/No-Go Task yang disusun oleh peneliti. Go/No-Go Task dalam penelitian ini berisikan 23 gambar makanan sehat dan 19 gambar makanan tidak sehat.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji beda Kruskal-Wallis Test dalam SPSS 22. Berdasarkan pengolahan data secara statistik, diperoleh nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan inhibitory control pada mahasiswa dengan BMI sehat, berlebih dan obesitas di Universitas "X" Bandung.

Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat perbedaan inhibitory control pada mahasiswa dengan BMI sehat, berlebih dan obesitas. Selain itu, peneliti mengajukan saran agar peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang pola makan mahasiswa. Berdasarkan data yang dimiliki peneliti, yaitu frekuensi mengonsumsi makanan berat dalam sehari pada mahasiswa BMI sehat, berlebih dan obesitas memiliki perbedaan yang signifikan mulai dari perbedaan nilai rata-rata (mean) maupun perbedaan berdasarkan hasil uji beda.

Kata kunci: BMI, *Inhibitory Control*, Makanan Sehat, Makanan Tidak Sehat, Pola Makan

Abstract

Changes in dietary habit refer to unhealthy fast food with consequences for excessive nutritional changes generally known as overweight and obesity. This change in eating patterns is clearly seen in University of "X" Bandung students who cannot resist the desire to consume unhealthy food. Based on these problem, this study aims to determine the difference in inhibitory control in students at the University of "X" with healthy, overweight and obese in Bandung using the theory of inhibitory control (Diamond, 2013).

There were 212 students participating in this study who were selected based on the purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study is the Go/No-Go Task compiled by researchers. The Go/No-Go Task in this study contained 23 images of healthy food and 19 images of unhealthy food.

Processed data in this study used the Kruskal-Wallis Test in SPSS 22. Based on statistical data processed, the value of $p= 0.01$ ($p < 0.05$), means that there were differences in inhibitory control in students at the University of "X" with healthy, overweight and obese in Bandung.

The conclusion is that there were differences in inhibitory control in students with healthy, overweight and obese. In addition, the researcher proposed that the next researcher could further examine the dietary habit of students. Based on the data held by the researcher, the frequency of heavy food consumption in a day for healthy, overweight and obese students had a significant difference starting from the difference in mean and the values based on the results of different test.

Keyword: BMI, Inhibitory Control, Healthy Food, Unhealthy Food, Dietary Habit

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Maksud Penelitian	7
1.3.2 Tujuan Penelitian	7
1.4 Kegunaan Penelitian	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	7
1.5 Kerangka Pemikiran	8
1.6 Asumsi	17
1.7 Hipotesis Penelitian	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18

2.1 Masa Dewasa Awal	18
2.1.1 Pengertian Masa Dewasa Awal	18
2.1.2 Karakteristik Masa Dewasa Awal	18
2.1.3 Perkembangan Kognitif	19
2.2 <i>Body Mass Index</i>	20
2.2.1 Pengertian <i>Body Mass Index</i>	20
2.3 <i>Inhibitory Control</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>Inhibitory Control</i>	21
2.3.2 Proses <i>Inhibitory Control</i>	21
2.3.3 Faktor <i>Inhibitory Control</i>	22
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian	26
3.2 Bagan Prosedur Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
3.3.1 Variabel Penelitian	27
3.3.2 Definisi Konseptual <i>Inhibitory Control</i> dan BMI	27
3.3.3 Definisi Operasional <i>Inhibitory Control</i> dan BMI	27
3.4 Alat Ukur	28
3.4.1 Alat Ukur <i>Inhibitory Control</i>	28
3.4.2 Data Sosiodemografis	29
3.4.3 Validitas dan Reliabilitas	29
3.4.3.1 Validitas Alat Ukur	29
3.4.3.2 Reliabilitas Alat Ukur	31

3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	32
3.5.1 Populasi Sasaran	32
3.5.2 Karakteristik Populasi	32
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel	32
3.6 Teknik Analisis Data	33
3.6.1 Uji Normalitas	33
3.6.2 Uji Hipotesis	33
3.7 Hipotesis Statistika	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Sampel Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.2 Gambaran Sampel Berdasarkan Usia	35
4.2 Hasil Penelitian	36
4.2.1 Uji Normalitas	36
4.2.2 Uji Hipotesis	36
4.2.3 Hasil Analisis Tambahan	38
4.2.3.1 Uji <i>Mann-Whitney Test</i>	38
4.2.3.2 Hasil Pengolahan Data Pola Makan.....	40
4.2.3.3 Hasil Pengolahan Uji Beda Pola Makan	41
4.3 Pembahasan	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48

5.2.1 Saran Teoretis48

5.2.2 Saran Praktis49

DAFTAR PUSTAKA50

DAFTAR RUJUKAN53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban	28
Tabel 3.2 Kriteria <i>Percentile</i>	30
Tabel 3.3 Kriteria Validitas	30
Tabel 3.4 Tabel Validitas	30
Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas	31
Tabel 4.1 Gambaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4.2 Gambaran Sampel Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 4.3 Tabel Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Kruskal-Wallis Test</i>	37
Tabel 4.5 Tabel Deskripsi Statistik Gabungan	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda <i>Mann-Whitney Test</i> BMI Sehat dan Berlebih	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Beda <i>Mann-Whitney Test</i> BMI Sehat dan Obesitas	39
Tabel 4.8 Hasil Uji Beda <i>Mann-Whitney Test</i> BMI Berlebih dan Obesitas	39
Tabel 4.9 Tabel Deskripsi Statistik Pola Makan	40
Tabel 4.10 Uji Beda Frekuensi Makan Wajib Dalam Sehari Seluruh Kelompok BMI	41
Tabel 4.11 Uji Beda Jumlah Jenis Makanan yang Dikonsumsi dalam Sekali Makan Seluruh Kelompok BMI	42
Tabel 4.12 Data Jenis Makanan yang Seringkali Dikonsumsi Seluruh Kelompok BMI	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran	16
Bagan 2.1 Bagan Fungsi Eksekuitf	25
Bagan 3.1 Bagan Prosedur Penelitian	26



LAMPIRAN

LAMPIRAN I – ALAT UKUR <i>Go/No-Go Task</i>	L-1
1.1 Gambar Makanan Sehat (Go)	L-1
1.2 Gambar Makanan Tidak Sehat (No-Go)	L-5
LAMPIRAN II – KATA PENGANTAR	L-9
LAMPIRAN III – LEMBAR PERSETUJUAN	L-10
LAMPIRAN IV – KUISIONER	L-11
LAMPIRAN V – HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS	L-13
5.1 Validitas Alat Ukur <i>Go/No-Go Task</i>	L-13
5.2 Reliabilitas Alat Ukur <i>Go/No-Go Task</i>	L-15
LAMPIRAN VI – HASIL PENELITIAN	L-16
6.1 Deskripsi Statistik	L-16
6.2 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	L-16
6.3 Uji Hipotesis <i>Kruskal Wallis Test</i>	L-17
6.4 Uji Analisis Tambahan <i>Mann-Whitney Test</i>	L-17
6.4.1 BMI Sehat & Berlebih	L-17
6.4.2 BMI Sehat & Obesitas	L-17
6.4.3 BMI Berlebih & Obesitas	L-18
LAMPIRAN VII – PENGOLAHAN DATA PENUNJANG	L-18
7.1 Pola Makan	L-18

7.1.1 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> Pola Makan	L-18
7.1.2 Uji Beda Frekuensi Makan Dalam Sehari	L-19
7.1.3 Uji Beda Jumlah Jenis Makanan Dalam Sekali Makan	L-19
7.2 Alat Ukur	L-19
7.2.1 Data Alat Ukur Kelompok BMI Sehat	L-19
7.2.2 Data Alat Ukur Kelompok BMI Berlebih	L-20
7.2.3 Data Alat Ukur Kelompok BMI Obesitas	L-21
LAMPIRAN VIII – TABEL DASAR	L-22
8.1 Data Kelompok BMI Sehat	L-22
8.2 Data Kelompok BMI Berlebih	L-24
8.3 Data Kelompok BMI Obesitas	L-26

