



Turnitin Originality Report

SELF-REGULATION DAN PERILAKU
MAKAN SEHAT MAHASISWA YANG
MENGALAMI DYSPEPSIA UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
by Agnes Maria Sumargi

From Jakad (PAK)

Similarity Index		Similarity by Source	
11%		Internet Sources:	10%
		Publications:	5%
		Student Papers:	6%

Processed on 28-Feb-2018 10:17 WIB

ID: 922653495

Word Count: 3448

sources:

- 1 1% match (Internet from 20-Jun-2017)
<http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/JPM/article/download/1442/1226/>
- 2 1% match (Internet from 21-Jul-2017)
<http://documents.mx/documents/pbl-blok-16.html>
- 3 1% match (student papers from 07-Oct-2016)
[Submitted to Surabaya University on 2016-10-07](#)
- 4 1% match (Internet from 10-Nov-2017)
<http://psyciq.apa.org/wp-content/uploads/2017/06/Core-Psychology-Booklet.pdf>
- 5 1% match (Internet from 19-Dec-2017)
<http://perpuswuu.web.id/karyailmiah/documents/3553.pdf>
- 6 1% match (student papers from 14-Feb-2016)
[Submitted to Laureate Higher Education Group on 2016-02-14](#)
- 7 1% match (Internet from 19-Dec-2016)
<http://scholar.unand.ac.id/5636/2/BAB%20I.pdf>
- 8 1% match (Internet from 21-Sep-2017)
<https://www.healio.com/psychiatry/journals/jpn/%7B26e97a7c-eea3-4185-8c69-711a2588c69d%7D/stigma-of-hiv-testing-on-online-hiv-forums-self-stigma-and-the-unspoken>
- 9 < 1% match (Internet from 20-Jan-2018)
<http://journal.unika.ac.id/index.php/pre/article/download/254/245>

10

< 1% match (Internet from 13-Aug-2015)

<http://library.stikesnh.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=e-library%20stikes%20nani%20hasanuddin--srihartaty-64>

11

< 1% match (Internet from 20-Oct-2014)

http://www.essex.ac.uk/sociology/documents/pdf/ug_journal/vol6/2011SC111_IsabelFoster.pdf

12

< 1% match (student papers from 12-Dec-2015)

[Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2015-12-12](#)

13

< 1% match (student papers from 06-Nov-2013)

[Submitted to De Montfort University on 2013-11-06](#)

14

< 1% match (Internet from 28-Sep-2015)

<http://library.upnvj.ac.id/pdf/2s1keperawatan/0810712024/bab6.pdf>

15

< 1% match (student papers from 27-Mar-2014)

[Submitted to Victoria University on 2014-03-27](#)

16

< 1% match (student papers from 16-Jan-2013)

[Submitted to University of Warwick on 2013-01-16](#)

17

< 1% match (Internet from 13-Mar-2017)

http://dspace.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/9014/Du_Preez_A.pdf?sequence=1

18

< 1% match (Internet from 29-Dec-2017)

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36974/1/NURUL%20AINI-FPSI.pdf>

19

< 1% match (Internet from 02-Feb-2018)

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38153/2/AGIA%20RAHMAH-GAZI.pdf>

20

< 1% match (Internet from 26-Sep-2013)

<http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/jrma/article/download/92/86>

21

< 1% match (Internet from 03-Dec-2014)

<http://www.online.fe.trisakti.ac.id/ejournal/akuntansi/Vol1No1Februari2014/4.%20PENGARUH%20RASIO%20KEUANGAN%20TERHADAP%20PERUBAHAN%20LABA%20PADA%20>

22 < 1% match (Internet from 16-Jul-2017)
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/kembara/article/download/3990/4352>

23 < 1% match (Internet from 29-Jul-2016)
<https://fr.scribd.com/doc/35266485/Doc>

24 < 1% match (Internet from 03-May-2015)
<http://bg.panlv.net/report/110c977d9dc04996.html>

25 < 1% match (student papers from 07-Dec-2013)
[Submitted to University of Derby on 2013-12-07](#)

26 < 1% match (student papers from 03-Mar-2015)
[Submitted to EDMC on 2015-03-03](#)

paper text:

SELF-REGULATION DAN PERILAKU MAKAN SEHAT MAHASISWA YANG MENGALAMI DYSPEPSIA UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA Happy Cahaya Mulya Agnes Maria Sumargi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Abstraksi Dyspepsia adalah rasa nyeri yang dirasakan di ulu hati dan

10 **rasa tidak nyaman pada perut bagian atas.** Salah satu hal **yang**

dapat menimbulkan gejala ini terjadi adalah perilaku makan sehat seseorang. Salah satu faktor dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku makan sehat adalah self-regulation. Oleh karena itu, tujuan dari

7 **penelitian ini adalah untuk mengetahui** ada/tidaknya **hubungan antara self-regulation**

dan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mengalami dyspepsia (N=31). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara incidental sampling. Pengumpulan data untuk variabel perilaku makan sehat dilakukan dengan menggunakan My Meals Diary, yaitu subjek melakukan pencatatan perilakunya selama 7 hari. Variabel self-regulation diukur dengan menggunakan Skala Self-Regulation. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi non parametric Kendall's Tau_b. Hasil analisis mendapatkan nilai $r = -0.005$, $p = 0,972$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara self-regulation dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Selain kelemahan pada metodologi penelitian, penelitian selanjutnya dapat memperhitungkan faktor-faktor

lain yang mempengaruhi perilaku makan seperti stress dan pengetahuan mengenai dyspepsia. Kata Kunci: Self-regulation, perilaku makan sehat, dyspepsia Dyspepsia is a pain and discomfort felt in the upper part of abdomen. One of the factors that triggers this symptom is healthy eating behavior. An internal factor that influence healthy eating behavior is

17 **self-regulation. The purpose of this study was to examine the relationships between self-regulation and**

healthy eating behavior among students who experienced dyspepsia. Participants were students of Widya Mandala Catholic University Surabaya who experienced dyspepsia (N=31). Sampling method used was incidental sampling. Data for healthy eating behavior were obtained using My Meals Diary that required participants to record their eating behavior for 7 days. Data for self-regulation were obtained using self-regulation scale. The statistical analysis used was non- parametric Kendall's tau_b. Results showed $r = -0.005$, $p = 0,972$ ($p > 0,05$), indicating there was no relationships between self-regulation and healthy eating behavior of students with dyspepsia in Widya Mandala Catholic University Surabaya. In addition to the limitations of this study, further research should consider other factors that influence healthy eating behavior, such as stress and knowledge about dyspepsia. Keywords: Self-regulation, healthy eating behavior, dyspepsia
Pendahuluan Keluhan seperti nyeri di ulu hati,

2 **cepat kenyang, rasa perut penuh, dan rasa panas di**

ulu hati merupakan hal yang sering dijumpai pada kehidupan sehari-hari. Kumpulan gejala (sindrom) tersebut, disebut sebagai dyspepsia. Seringkali orang awam mengasumsikan sindrom ini sebagai penyakit maag atau lambung.

2 **Diperkirakan bahwa hampir 30% kasus pada praktek kedokteran umum dan 60% pada praktek gastroenterologist merupakan kasus dyspepsia ini**

(Djojoningrat, 2009: 529). Secara umum, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh perilaku makan sehatnya. Ogden (2010: 11) mengatakan bahwa perilaku makan sehat akan berdampak terhadap kesehatan dengan dua cara, yaitu melindungi tubuh dari penyakit dan dapat membantu tubuh untuk mengatasi penyakit yang sedang diderita. Individu perlu mengkonsumsi cukup kalori untuk menjaga kesehatan, sehingga akhirnya dapat melakukan segala aktivitasnya (Janowitz, 1997: 182). Selaras dengan penjelasan tersebut, dyspepsia juga dipengaruhi oleh perilaku makan sehat individu. Djojoningrat (2009: 532) dan Hartono (2004: 191) mengatakan bahwa terdapat beberapa indikator perilaku makan sehat yang bisa digunakan sebagai panduan bagi orang yang mengalami dyspepsia, yaitu mengatur waktu makan secara teratur, mengurangi makanan yang mengandung lemak terutama yang berlemak jenuh, makan makanan yang tidak merangsang timbulnya gas, seperti makanan asam dan bersifat lengket. Jadi, saat penderita dyspepsia tidak berperilaku makan sehat maka gejala tersebut akan timbul secara terus-menerus dan akan mengganggu aktivitasnya. Mahasiswa merupakan salah satu golongan yang cukup sulit untuk berperilaku

makan sehat. Kesibukan mahasiswa menjadi sebuah kendala untuk mengatur jadwal makan. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, salah seorang mahasiswa mengatakan bahwa kepadatan jadwal kuliah dan banyaknya tugas kuliah membuat perilaku makannya menjadi tidak teratur. Survei yang dilakukan kepada 70 orang mahasiswa Unika Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa 24,3% mahasiswa tidak makan secara teratur setiap harinya dan 42,4% mahasiswa mengkonsumsi makanan pedas setiap hari. Dari 70 orang, 77,1% mengalami gejala-gejala dyspepsia. Sepengetahuan peneliti, belum banyak penelitian dalam bidang psikologi kesehatan yang membahas mengenai aspek psikologis dari perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia.

22 Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut. Selain itu, penelitian ini

juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa yang mengalami dyspepsia dan praktisi kesehatan mengenai pengaruh dari self-regulation terhadap perilaku makan. Landasan Teori: Self-Regulation dan Perilaku Makan Salah satu faktor dari perilaku makan sehat adalah pemikiran individu. Saat seseorang berpikir bahwa dirinya butuh untuk mengatur perilaku makan agar terus berada dalam kondisi sehat, maka perilaku itulah yang akan dimunculkan (Ogden, 2010: 49). Saat seseorang mampu mengatur perilakunya maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki self-regulation yang baik. Bandura (1994, dalam Feist & Feist, 2006: 483) mendefinisikan self-regulation sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola perilaku sehingga dapat mencapai tujuannya. Apabila seseorang memiliki tujuan di masa depan maka orang tersebut akan berusaha untuk mencapai tujuannya. Pemenuhan tujuan itu akan tampak dengan berbagai cara. Seseorang akan tahu apa yang dapat ia lakukan dapat mengantisipasi segala konsekuensi dari perilakunya, menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri, dan merencanakan perilakunya agar dapat memenuhi tujuan tersebut (Bandura, 1991). Penelitian yang dilakukan oleh Deliens dkk (2014) mendapatkan hasil bahwa perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah kemampuan disiplin diri. Sebuah artikel jurnal yang membahas tentang profil psikologi anak yang mengalami obesitas memperlihatkan bahwa anak dapat mengalami obesitas karena dirinya tidak mampu untuk mengatur makannya (Braet, 2005). Berdasarkan penjelasan artikel jurnal tersebut dapat disimpulkan

7 bahwa individu yang memiliki self-regulation yang baik akan

memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur emosinya sehingga dirinya tidak larut dalam emosi. Selain itu, self-regulation juga membuat seseorang mampu mendisiplinkan dirinya. Individu mampu memberikan arahan bagi dirinya sendiri tentang hal yang harus ia lakukan untuk mengatur perilaku makannya. Penderita dyspepsia yang memiliki self-regulation yang baik diprediksi dapat mengatur waktu makannya dan juga mengatur apa yang ia makan agar ia tetap berada dalam kondisi sehat. Ormrod (2009: 30-38) menyatakan bahwa self-regulation terdiri dari enam aspek. Aspek pertama, yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri; tujuan yang dimaksud di sini adalah tujuan tertentu yang dianggap bernilai bagi dirinya dan standar merupakan kriteria untuk mengevaluasi performanya dalam situasi tertentu. Aspek kedua adalah pengaturan emosi, yakni kemampuan seseorang untuk menjaga atau mengelola perasaannya agar tidak menghasilkan respon yang tidak produktif. Aspek ketiga adalah instruksi diri yang merupakan instruksi atau arahan

1 yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri saat melakukan suatu perilaku yang kompleks.

Aspek keempat adalah monitoring diri, yakni kegiatan mengamati perilaku sendiri. Aspek kelima adalah evaluasi diri, proses penilaian yang dilakukan individu terhadap performa atau perilakunya. Aspek terakhir adalah kontingensi yang ditetapkan sendiri, yaitu penguatan atau hukuman terhadap perilaku yang individu tetapkan sendiri untuk dirinya. Self-regulation diasumsikan mempengaruhi perilaku makan sehat. Self-regulation yang rendah dapat mempengaruhi perilaku makan sehat seseorang menjadi buruk pula. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara self-regulation dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia. Diperkirakan ada hubungan yang signifikan antara self-regulation dengan perilaku makan. Metode Penelitian Variabel tergantung pada penelitian ini adalah perilaku makan sehat, sedangkan variabel bebasnya adalah self-regulation. Populasi

20 yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang

mengalami dyspepsia. Roma III (2006, dalam Tepeš, 2011: 10) menjelaskan kriteria dyspepsia, yaitu jika individu mengalami satu atau lebih keluhan sebagai berikut: (1) perasaan penuh berkepanjangan pada perut setelah individu mengkonsumsi makanan; (2) rasa kenyang yang dirasakan individu saat baru memulai makan; dan (3) rasa nyeri atau rasa terbakar di ulu hati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling insidental. Pada awalnya peneliti menyebarkan survei online mengenai gejala-gejala dyspepsia dan menanyakan kesediaan individu yang memenuhi kriteria dyspepsia untuk terlibat dalam penelitian. Hanya individu yang bersedia terlibat dalam penelitian yang kemudian dihubungi oleh peneliti untuk melakukan pengisian skala dan My Meals Diary. Variabel perilaku makan sehat diukur dengan menggunakan My Meals Diary dan skoringnya didasarkan pada Pedoman Penilaian Perilaku Makan Sehat. My Meals Diary adalah tabel perilaku makan yang harus diisi oleh mahasiswa selama seminggu. Pada tabel tersebut, subjek diminta untuk menuliskan segala jenis makanan yang ia makan setiap harinya selama satu minggu. Jenis makanan dituliskan secara detail, mulai dari waktu makan, jenis makanan, rasa makanan, dan kandungan dalam makanan. Apabila subjek memenuhi aspek perilaku makan sehat yang tertuang pada Pedoman Penilaian Perilaku Makan Sehat, maka diberikan skor 1 dan apabila tidak, diberikan skor 0. Jumlah skor maksimal setiap harinya adalah 3, sehingga dalam 7 hari, rentang skor total adalah 0-21. Sementara itu, variabel self-regulation diukur dengan menggunakan skala self-regulation yang dibuat oleh peneliti. Skala ini merupakan skala Likert yang terdiri dari 21 aitem dengan 5 alternatif jawaban, dari Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai. Indikator yang digunakan adalah: standard

1 dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang ditetapkan sendiri.

Semakin tinggi skor skala, semakin tinggi self-regulation yang dimiliki.

23 Tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi

melalui professional judgement, yakni aitem-aitem yang dibuat peneliti direviu oleh para judges untuk melihat kesesuaian antara aitem dengan indikator alat ukur. Uji coba alat ukur (tryout) dilakukan sebelum penelitian dimulai. Tryout dimaksudkan untuk mendapatkan aitem yang memiliki daya diskriminasi yang tinggi dan reliabel. Berdasarkan hasil tryout terhadap skala self-regulation, diperoleh 21 aitem dengan nilai korelasi aitem-total di atas 0,25. Setiap aspek self-regulation terwakili dalam skala, yakni: 4 aitem pada setiap aspek, kecuali aspek pengaturan emosi yang hanya memiliki 1 aitem sah. Pengujian reliabilitas skala self-regulation yang dilakukan dengan formula Alpha Cronbach memperoleh hasil 0,87. Oleh karena nilai Alpha Cronbach melebihi 0,70 maka reliabilitas dianggap memuaskan (Pallant, 2007: 95). Sementara itu, untuk data dari My Meals Diary dilakukan pengujian interrater dengan menggunakan formula Kappa. Menurut Viera & Garrett (2005), jika koefisien kappa ≥ 0.61 maka dapat dikatakan bahwa terdapat kesepakatan yang tinggi antara kedua rater. Hasil perhitungan reliabilitas My Meals Diary menunjukkan koefisien Kappa

18 sebesar 0,721 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa

kesepakatan antar rater terhadap data yang dikumpulkan tergolong tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi karena hendak menguji hubungan antara self-regulation dan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia. Oleh karena uji asumsi statistik parametrik, yakni uji linieritas, tidak terpenuhi, maka data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi non parametric Kendall's Tau_b. Hasil Penelitian Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Kendall's tau_b menunjukkan $r = -0.005$, dengan $p = 0.972$ ($p >$

140,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-regulation dengan perilaku makan sehat pada

mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mengalami dyspepsia. Tabel 1 menunjukkan kategorisasi skor perilaku makan sehat pada partisipan penelitian ($N = 31$). Tabel 1. Tabel Kategorisasi Perilaku Makan Sehat Kategorisasi Batasan Frekuensi Persentase (%) Sangat Baik Baik Sedang Buruk Sangat Buruk 2,4 1,8 1,2 0,6 <

24 $x < x \leq x \leq x \leq x \leq 2,4 1,8 1,$

2 0,6 0 3 10 16 2 0 9,68 32,26 51,61 6,45 Jumlah 31 100 Pada Tabel 1 terlihat bahwa tidak terdapat subjek yang dapat dikategorisasikan pada perilaku makan sehat yang sangat baik. Sebagian besar dari subjek termasuk pada kategori perilaku makan yang sedang, yaitu sebanyak 10 orang (32,26%) dan yang paling banyak adalah subjek yang dikategorisasikan pada perilaku makan sehat yang buruk, yaitu sebanyak 16

orang (51,61%). Tabel 2. Tabel Kategorisasi Variabel Self-regulation Kategorisasi Batasan Frekuensi Persentase (%) Sangat Tinggi Tinggi Sedang Rendah Sangat Rendah 88,2 <x< 71,4 <x< 88,2 54,6 <x< 71,4 37,8 <x< 54,6 x< 37,8 1 7 16 7 0 3,23 22,58 51,61 22,58 0 Jumlah 31 100

Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi skor self-regulation. Pada tabel tersebut terlihat bahwa sebagian besar subjek berada pada kategorisasi sedang, yaitu sebanyak 16 orang (51,61%). Selain itu, dapat dilihat bahwa pada kategorisasi tinggi dan rendah terdapat jumlah subjek yang relatif sama, yaitu sebanyak 7 orang (22,58%).

Tabel 3. Tabel Tabulasi Silang Self-regulation dan Perilaku Makan Sehat Sangat SR

3 Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi Total Rendah PMS f % f % f % f % f %
Sangat Buruk 0 0 0 0 2 6,45 0 0 0 0 Buruk 0 0

3 9,68 11 35,48 1 3,23 1 3,23 Sedang 0 0 3 9,68 2 6,45 5 16,13 0 0 Baik 0 0 1 3,23 1 3,23 1 3,23 0 0 Sangat Baik 0 0 0 0 0 0 0 0 2 6,45 16 51,61 10 32,26 3 9,68 0 0 Total 0 0 7 22,58 16 51,61 7 22,58 1 3,23 31 100

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa pada perilaku makan yang baik, persentase subjek dengan self-regulation yang rendah, sedang, dan tinggi cenderung menyebar. Lalu, pada kategori perilaku makan sehat sedang, tampak bahwa frekuensi terbanyak pada kategori self-regulation tinggi. Sedangkan, pada perilaku makan buruk, frekuensi cenderung mengumpul pada kategori sedang, dan akhirnya pada perilaku makan sangat buruk, frekuensi self-regulation tampak mengumpul pada kategori sedang. Diskusi Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara self-regulation dan perilaku makan sehat pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mengalami dyspepsia.

21 Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wing dan kawan-kawan (2006).

Menurut Wing dan kawan-kawan (2006), self-regulation program dapat mempertahankan penurunan berat badan pada orang yang mengalami obesitas. Selain karena perbedaan karakteristik sampel yang digunakan (penderita obesitas, sedangkan penelitian ini adalah penderita dyspepsia), ketidaksamaan hasil penelitian mungkin disebabkan karena perbedaan metode penelitian. Penelitian yang dilakukan Wing dan kawan-kawan menggunakan metode eksperimen, yaitu pemberian self-regulation program, sehingga variabel lain yang mempengaruhi perilaku makan dapat dikontrol. Sedangkan pada penelitian ini, metode yang dilakukan adalah survei lapangan yang bersifat memotret kondisi sehari-hari subjek terkait dengan perilaku makannya, sehingga sangat dimungkinkan bahwa perilaku makan subjek dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut Deliens dan kawan-kawan (2014), terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan sehat mahasiswa, salah satunya adalah stress. Berdasarkan hasil penelitiannya diketahui bahwa keadaan stres yang dialami oleh mahasiswa karena kesibukan kuliah dapat berpengaruh terhadap perilaku makan, entah itu meningkatkan perilaku makan sehatnya atau menurunkan perilaku makan sehatnya. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian ini, pada wawancara lanjutan yang dilakukan oleh peneliti, salah seorang mahasiswa mengatakan bahwa saat stres, ia lebih sering "ngemil." Ia juga cenderung merasa tertekan dan mengalami sakit kepala ketika tugas yang dikerjakan sulit dan waktu pengumpulannya sudah dekat. Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ada kemungkinan kondisi stres mahasiswa mempengaruhi perilaku makan mahasiswa. Selain faktor stress, ada dugaan bahwa faktor

pengetahuan juga dapat mempengaruhi perilaku makan. Menurut Hartaty, Winarty, dan Ibrahim (2012), terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kondisi dyspepsia. Orang yang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai dyspepsia cenderung lebih mudah mengalami dyspepsia dibandingkan dengan orang yang memiliki pengetahuan tinggi tentang dyspepsia. Dengan demikian, ada kemungkinan, bahwa subjek pada penelitian ini kurang memiliki pengetahuan mengenai dyspepsia, khususnya mengenai karakteristik gejala, faktor-faktor penyebab, dan cara penanganan dyspepsia, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku makannya. Selain itu, terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, peneliti tidak dapat mengontrol pengisian My Meals Diary, sehingga cukup banyak ditemui tabel yang tidak diisi dengan detail. Hal ini menyulitkan proses skoring dan mungkin mempengaruhi keakuratan dari hasil penelitian. Kedua, jumlah subjek penelitian relatif sedikit dan tidak menyebar merata dari seluruh Fakultas di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sehingga penelitian ini tidak bisa mendapatkan sampel yang cukup representatif untuk mewakili populasi penelitian. Ketiga, penilaian perilaku makan sehat hanya didasarkan pada jenis makanan dan tidak sampai mengukur kandungan gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan tersebut. Keempat, pada skala self-regulation terdapat ketidakseimbangan aitem antar aspek, yakni terdapat satu aspek yang hanya diwakili oleh satu aitem, sedangkan aspek yang lain diwakili oleh empat aitem. Selain itu, peneliti juga menurunkan standar koefisien validitasnya hingga menjadi 0,25. Kedua hal ini juga mungkin mempengaruhi hasil pengukuran dari variabel self-regulation.

12 Simpulan dan Saran Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-regulation dengan perilaku

makan sehat pada mahasiswa yang mengalami dyspepsia di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Beberapa saran dapat diberikan sehubungan dengan hasil penelitian ini antara lain adalah saran praktis bagi mahasiswa yang mengalami dyspepsia. Penderita dyspepsia disarankan untuk menjaga perilaku makannya karena berdasarkan hasil penelitian, mayoritas subjek penelitian memiliki perilaku makan sehat yang relatif kurang baik. Bagi pihak universitas, disarankan untuk mensosialisasikan pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar dengan kondisi kesehatan kepada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal itu dapat dilakukan melalui pemberian seminar dan pemasangan poster yang diharapkan dapat meningkatkan perilaku makan sehat mahasiswa di tengah-tengah kesibukan kuliah. Selain itu, mungkin juga bisa dibuat semacam layanan konsultasi kesehatan bagi mahasiswa di universitas ini. Bagi praktisi kesehatan, disarankan untuk memberikan edukasi mengenai dyspepsia dan perilaku makan sehat. Hal ini dapat dilakukan saat mahasiswa berkonsultasi kesehatan atau melalui program edukasi kesehatan bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran dan Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Akhirnya, bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk memperbanyak penelitian di bidang perilaku makan sehat karena terbukti bahwa kondisi perilaku makan sehat mahasiswa, khususnya yang mengalami dyspepsia, berada pada kategori buruk. Penelitian dapat dilakukan dalam bentuk eksperimen seperti pemberian program tertentu yang dapat meningkatkan kesadaran untuk berperilaku makan sehat di antara mahasiswa. Faktor-faktor yang diduga mempengaruhi perilaku makan sehat, seperti stres dan pengetahuan mengenai dyspepsia, sebaiknya juga diteliti lebih jauh. Selain itu, perlu dipertimbangkan agar penelitian selanjutnya memperbanyak jumlah subjek sehingga pola hubungan antar variabel menjadi lebih jelas dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Dalam hal pengukuran perilaku makan sehat, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperhitungkan kandungan gizi dari makanan yang

dikonsumsi oleh subjek. Hal ini penting dilakukan agar data perilaku makan sehat yang didapatkan benar-benar menggambarkan variabel tersebut. Akhirnya, sistem penyebaran kuesioner dengan menggunakan kuesioner online perlu diawali dengan pendekatan personal, seperti mengingatkan subjek untuk mengisi kuesioner online melalui telepon agar respon subjek terhadap kuesioner dapat lebih meningkat. Referensi

19 **Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. Stanford: Academic Press,**

6 **Inc. Braet, C. (2005). Psychological profile to become and to stay obese. International Journal of Obesity, 29, 519-523.**

Diambil pada tanggal 22 Maret 2015 dari

25 **<http://www.nature.com/ijo/journal/v29/n2s/pdf/0803100a>.**

15 **pdf. Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. D., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating**

behavior in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health, 14, 53. Diambil pada tanggal 22 maret 2015 dari <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-14-53.pdf>. Djojoningrat, D. (2009). Dispepsia fungsional.

5 **Dalam Aru W. Sudoyo, Bambang Setiyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., Siti Setiati (Ed.). Buku ajar ilmu penyakit dalam (529-533). Jakarta:**

InternaPublishing.

13 **Tepeš, B. (2011). Subgroups of dyspepsia. Dalam Marko Duvnjak (Ed.) Dyspepsia in clinical practice (hal. 9-18). New York: Springer.**

16 **Feist, J. & Feist, G. J. (2006). Theories of personality (6th edition). US: McGraw-Hill Companies, Inc.**

Hartaty, Sri, Winarty & Ibrahim DP.

10(2012). **Hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap**

kejadian dispepsia di kelas X1 SMAN 11 Makasar. Penyakit Tropis (Epidemologi), Penularan, Pencegahan & Pemberantasan, 1, 1-6. Diambil pada tanggal 7 Desember 2012 dari [http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/2/e-library stikes nani hasanuddin--srihartaty-64-1-artikel9.pdf](http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/2/e-library%20stikes%20nani%20hasanuddin--srihartaty-64-1-artikel9.pdf). Hartono, A. (2004). Terapi gizi & diet rumah sakit. Jakarta: EGC. Janowitz, H. D. (1997). Good food for bad stomach. USA:

11Oxford University Press, Inc. **Ogden, J. (2010). The psychology of eating: From healthy to disordered** behavior. Malaysia: **Blackwell**.

9Ormrod, J. E. (2009). **Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang. Jilid 2** (Edisi Ke-6). **Jakarta: Erlangga**. Pallant, J.

(2007). SPSS survival manual (3rd. ed). Maidenhead, England. McGraw-Hill.

8Viera,A. J. & Garrett, J. M. (2005). **Understanding interobserver agreement: The kappa statistic. Family Medicine, 37, 360-363.**

Diambil pada tanggal 1 Desember 2015 dari

26<http://www.stfm.org/Portals/49/Documents/FMPDF/FamilyMedicineVol37Issue5Viera360.pdf>.

4Wing, R. R., Tate, D. F., Gorin, A. A., Raynor, H. A., Fava, J. L. (2006). **A self-regulation**

program for maintenance of weight loss. The New England Journal of Medicine, 355, 1563-1571. Diambil pada tanggal 25 Maret 2015 dari <http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa061883>. Happy Cahaya Mulya & Agnes Maria Sumargi : Self-regulation dan perilaku makan sehat mahasiswa... Hal. 65-74 Jurnal Experientia Volume 4, Nomor 2 Oktober 2016 Happy Cahaya Mulya & Agnes Maria Sumargi : Self-regulation dan perilaku makan sehat mahasiswa... Hal. 65-74 Jurnal Experientia Volume 4, Nomor 2 Oktober 2016 Happy Cahaya Mulya & Agnes Maria Sumargi : Self-regulation dan perilaku makan sehat mahasiswa... Hal. 65-74 Jurnal Experientia Volume 4, Nomor 2 Oktober 2016 Happy Cahaya Mulya &

Agnes Maria Sumargi : Self-regulation dan perilaku makan sehat mahasiswa... Hal. 65-74 Jurnal Experientia Volume 4, Nomor 2 Oktober 2016 Happy Cahaya Mulya & Agnes Maria Sumargi : Self-regulation dan perilaku makan sehat mahasiswa... Hal. 65-74 Jurnal Experientia Volume 4, Nomor 2 Oktober 2016 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74