



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Hubungan antara Tingkat Konsumsi Mi Instan dan Short-term Memory pada Dewasa Awal
FITRI PURNAMA SARI, Dra. Sri Kusrohmaniah, M.Si, Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2023 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI MI INSTAN DAN SHORT-TERM MEMORY PADA DEWASA AWAL

Fitri Purnama Sari¹, Sri Kusrohmaniah²

^{1,2}Fakultas Psikologi UGM

fitri.p.s@mail.ugm.ac.id, coes_psi@ugm.ac.id

Universitas Gadjah Mada; Bulaksumur, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, (0274) 588688

Abstract

Instant noodles are becoming increasingly popular among people of all ages. In fact, according to the World Instant Noodles Association (WINA), Indonesia remains the world's second largest consumer of instant noodles after China/Hong Kong. However, the effects on health, including memory, are not very favorable. The purpose of this study is to demonstrate that there are differences in short-term memory function based on the amount of instant noodles consumed in the early years of adulthood. The hypothesis is that there is a negative correlation between the level of consumption of instant noodles and short-term memory. The higher the consumption level of instant noodles, the lower the short-term memory. The research subjects (N=32) were university students (males=20, females=12) age 18-25 years, and were divided into two categories: frequently consuming instant noodles and rarely consuming instant noodles. This study used the digit span sub-test from the 1955 Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS), which had been translated by the Faculty of Psychology at Gadjah Mada University. In the results of the analysis, there was no negative correlation between instant noodles and short-term memory in the early stages of adulthood. According to this study, eating instant noodles four times in two weeks did not cause short-term memory impairment.

Keywords: *Early adulthood, Short-term memory, Instant noodles*



Abstrak

Mi instan telah menjadi makanan favorit banyak orang dari berbagai kalangan usia. Bahkan, menurut data dari *World Instant Noodles Association* (WINA), Indonesia masih merupakan negara pengonsumsi mi instan terbesar kedua didunia setelah China/Hong Kong. Namun pengaruhnya terhadap kesehatan sangat tidak baik, termasuk memori. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya perbedaan fungsi memori jangka pendek berdasarkan tingkat konsumsi mi instan pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara tingkat konsumsi mi instan dengan memori jangka pendek, semakin tinggi tingkat konsumsi mi instan maka semakin rendah memori jangka pendek. Subjek penelitian (N=32) merupakan mahasiswa (laki-laki=20, perempuan=12) berusia 18-25 tahun, tergolong kedalam dua kategori yaitu sering dan jarang/tidak pernah mengonsumsi mi instan. Alat ukur dalam penelitian ini adalah sub tes rentangan angka dari *Wechsler Adult Intelligence Scale* (WAIS) versi 1955 yang telah diterjemahkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara mi instan dengan memori jangka pendek pada dewasa awal. Secara praktis, penelitian ini menemukan bahwa konsumsi mi instan 4 kali dalam dua minggu tidak berpengaruh terhadap memori jangka pendek.

Kata kunci: *Dewasa awal, Memori jangka pendek, Mi instan*