

ABSTRACT

High School was the right time to start and carry out a healthy eating behavior. When they are hungry, adolescents are having an unpleasant condition, and they have to satisfy those condition by deciding whether to choose a healthy or unhealthy food, which covered the type, variety, portion, and eating schedule.

Currently, adolescents in Bandung still haven't implemented a healthy eating behavior, while some of them already did. This research addressed to investigate what makes adolescents able or not able to eat healthy food. Theory of Planned Behavior is used to investigate the role of psychological aspects, which is the role of intention determinants towards healthy eating behavior.

The design used in this research is a Structural Equation Model (SEM), using LISREL 8.8. This research addressed the role of intention as a mediator between determinants of intention to eat healthy food on private high school adolescents in Bandung.

Research finds that H_0 is accepted and empirical model fits the hypothetical model. There are five minor hypothesis. The first hypothesis is H_1 accepted, which means that ATB contributed to the intention to eat healthy food. The second hypothesis also accepted H_1 , that states that SN contributed to the intention to eat healthy food. Third hypothesis accepted H_1 , which means that PBC contributed to the intention to eat healthy food. Fourth hypothesis accepted H_1 , which said that intention contributed to healthy eating behavior. The fifth hypothesis accepted the H_0 , which states that PBC doesn't contribute to healthy eating behavior.

It is concluded that intention had a very high contribution to healthy eating behavior. Intention mediated the determinants of intention, which is ATB, SN, and PBC. The correlation between the determinants of intention are significant. ATB determinant had the biggest contribution to the intention to eat healthy food.

ABSTRAK

Siswa/i (remaja) SMA Swasta di Bandung merupakan usia yang tepat untuk memulai, dan menjalankan perilaku makan sehat Makanan Sehat atau tidak sehat meliputi jenis, variasi, porsi dan jadwal makannya. Saat ini remaja di Bandung, sebagian masih belum menjalankan perilaku makan sehat, dan sebagian lagi ada yang menjalankan perilaku makan sehat. Untuk itu perlu diketahui aspek psikologis apa saja yang berperan, yang membuat remaja mampu atau tidak mampu menjalankan perilaku makan sehat. *Theory of Planned Behavior* memberikan cara untuk memahami peran dari aspek psikologis, yaitu peran determinan-determinan, Intensi untuk berperilaku makan sehat dan Perilaku makan sehat.

Rancangan penelitian ini adalah disain model dengan menggunakan persamaan struktural, disebut Structural Equation Modeling (SEM), melalui program computer LISREL versi 8.8. Penelitian ini untuk memahami peran intensi sebagai mediator antara determinan-determinan intensi dan perilaku makan sehat pada siswa/i SMA swasta di Bandung.

Hasil penelitian terhadap uji hipotesis utama, H_0 diterima yaitu model hipotetik cocok/fit dengan data empirik. Ada lima hipotesis turunan (minor). Hipotesis pertama H_1 diterima yaitu ATB berkontribusi terhadap intensi untuk berperilaku makan sehat. Hipotesis kedua H_1 diterima yaitu SN berkontribusi terhadap intensi untuk berperilaku makan sehat. Hipotesis ketiga H_1 diterima yaitu PBC berkontribusi terhadap intensi untuk berperilaku makan sehat. Hipotesis keempat H_1 diterima yaitu Intensi berkontribusi terhadap perilaku makan sehat. Hipotesis ke lima H_0 diterima, yaitu PBC tidak berkontribusi terhadap perilaku makan sehat.

Simpulannya Intensi untuk makan sehat berkontribusi tinggi sekali terhadap perilaku makan sehat. Saran untuk siswa SMA dan orangtuanya, rutinitas kesediaan membawa bekal kesekolah, perlu terus dipelihara dan orangtua agar selalu menyediakan makanan untuk bekal, agar perilaku makan sehat dapat terpelihara terus hingga masa dewasa.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	18
1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN.....	18
1.3.1 MAKSUD PENELITIAN.....	18
1.3.2 TUJUAN PENELITIAN.....	19
1.4 KEGUNAAN PENELITIAN.....	19
1.4.1 KEGUNAAN TEORITIS.....	19
1.4.2 KEGUNAAN PRAKTIS.....	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN	
HIPOTESIS	21
2.1. DIMENSI PERKEMBANGAN REMAJA.....	21

2.1.1. Dimensi Biologis Remaja.....	22
2.1.2. Dimensi Psikologis Remaja.....	22
2.1.3. Remaja dan pemeliharaan Kesehatan.....	26
2.2. PERILAKU SEHAT.....	28
2.2.1. Pengertian.....	28
2.3. PERILAKU MAKAN SEHAT.....	29
2.3.1. Makanan Sehat.....	30
2.3.2. Basic Four Food Groups.....	33
2.3.3. Ragam dari makanan sehat.....	36
2.4. PERILAKU MAKAN SEHAT PADA REMAJA.....	38
2.4.1. Peran remaja dalam mengembangkan perilaku Makan - Sehat yang positif.....	38
2.4.2. Pola Makan Remaja.....	40
2.4.3. Faktor-faktor yang berpengaruh pada perilaku makan remaja.....	42
2.5. THEORY OF PLANNED BEHAVIOR.....	43
2.5.1. Pengertian.....	43
2.5.2. Determinan-determinan dari Intensi	45
2.5.2.1. Determinan ATB.....	45
2.5.2.2. Determinan Subjective Norms (SN).....	46
2.5.2.3. Determinan Perceived behavior control (PBC)...	47
2.5.3. Hubungan antar determinan-determinan Intensi.....	49
2.5.4. Peran determinan ATB, SN dan PBC terhadap intensi.....	50

2.5.5. Intensi.....	51
2.5.6. Dari Intensi menjadi perilaku yang spesifik.....	53
2.5.6.1. Pengantar	53
2.5.6.2. Memprediksi Perilaku dari Intensi	56
2.5.6.3. Dimensi Pengukuran perilaku	58
2.6. KERANGKA PEMIKIRAN.....	58
2.7. PREMIS	71
2.8 HIPOTESIS PENELITIAN.....	72

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 RANCANGAN PENELITIAN	75
3.2. VARIABEL DAN DEFINIS OPERASIONAL.....	76
3.2.1. Independen Variabel.....	76
3.2.2. Dependen Variabel	78
3.2.3. Mediator Variabel.....	79
3.3. ALAT UKUR	79
3.3.1. Alat ukur determinan –determinan intensi dan intensi.....	79
3.3.2. Alat ukur perilaku makan sehat.....	81
3.4. DATA PENUNJANG	82
3.5. PENGUJIAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS	
ALAT UKUR.....	83
3.5.1. Analisis item, reliabilitas dan validitas alat ukur	83

3.5.2. Hasil analisis item, reliabilitas dan validitas alat ukur.....	84
3.6. SUBYEK PENELITIAN	87
3.6.1. Karakteristik Subyek.....	87
3.6.2. Populasi Penelitian	87
3.6.3. Sampel	88
3.6.4. Teknik Penarikan Sampel.....	89
3.7. TEKNIK ANALISIS DATA.....	89
3.7.1. Pengujian hipotesis utama.....	90
3.7.2. Pengujian hipotesis data penunjang.....	100
3.7.3. Perumusan hipotesis statistik.....	101
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	104
4.1. GAMBARAN RESPONDEN	104
4.2. HASIL PENELITIAN	104
4.2.1. Hasil Uji Hipotesis Utama.....	105
4.2.2. Hasil analisis kontribusi dari aspek determinan intensi terhadap intensi untuk makan sehat dan pada perilaku makan sehat	108
4.2.3. Hasil Uji Hipotesis Turunan.....	113
4.2.4. Kontribusi intensi untuk makan sehat terhadap Perilaku makan sehat	114
4.2.5. Korelasi antara determinan-determinan intensi.....	115
4.2.6. Korelasi <i>multiple</i> antara determinan-determinan intensi terhadap intensi makan Sehat.....	115

4.2.7. Hasil kategorisasi setiap variabel penelitian.....	117
4.2.8. Analisis data penunjang.....	118
4.3. PEMBAHASAN	121
4.3.1. Hipotesis utama.....	121
4.3.2. Hasil pengujian hipotesis turunan.....	124
4.3.3. Kontribusi aspek-aspek determinan intensi terhadap intensi untuk makan sehat dan pada perilaku makan sehat.....	131
4.3.4. Korelasi multiple antara determinan-determinan intensi makan sehat terhadap Intensi makan sehat.....	133
4.3.4. Faktor-faktor yang memengaruhi ATB, SN dan PBC untuk makan sehat.....	135
4.4. DISKUSI	137
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	139
5.1. SIMPULAN	139
5.2. SARAN	141
5.2.1. SARAN TEORITIS	141
5.2.2. SARAN GUNA LAKSANA	142
DAFTAR PUSTAKA	144
DAFTAR RUJUKAN	149
LAMPIRAN	151

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Kondisi Tubuh Remaja.....	9
Tabel 1.2.	Makanan Berlemak.....	16
Tabel 1.3.	Makanan Digemari.....	16
Tabel 1.4.	Makanan Berserat.....	16
Tabel 2.1.	PusLitBang Ekologi & Kesehatan, di Pulau Jawa, 2009	40
Tabel 2.2.	Klasifikasi nilai IMT , Dep.Kes RI, 2010	43
Tabel 3.1.	Skor pilihan jawaban Alat Ukur Determian-determinan Intensi, Dan perilaku makan sehat.....	80
Tabel 3.2.	Kisi-Kisi Alat Ukur Intensi dan Determinan Intensi.....	80
Tabel 3.3.	Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Makan Sehat.....	81
Tabel 3.4.	Kisi-kisi Data Penunjang.....	82
Tabel 3.5.	Hasil Analisis Alat Ukur.....	85
Tabel 3.6.	Analisis Item.....	85
Tabel 3.7.	Reliabilitas.....	86
Tabel 3.8.	Validitas.....	87
Tabel 4.1.	Asal SMA.....	104
Tabel 4.2.	Jenis Kelamin.....	104
Tabel 4.3.	Kontribusi tiga aspek ATB terhadap intensi makan sehat.....	109
Tabel 4.4.	Kontribusi dua aspek SN terhadap intensi makan sehat.....	109
Tabel 4.5.	Kontribusi dua aspek PBC terhadap intensi makan sehat.....	110
Tabel 4.6.	Kontribusi lima aspek Intensi terhadap Perilaku makan sehat..	111

Tabel 4.7	Hasil kontribusi aspek determinan Intensi terhadap Intensi untuk makan sehat pada perilaku makan sehat.....	112
Tabel 4.8.	Hasil pengujian hipotesis turunan.....	113
Tabel 4.9.	Korelasi antar determinan	115
Tabel 4.10.	Korelasi ATB +SN+PBC terhadap intensi	115
Tabel 4.11.	Korelasi ATB + SN terhadap intensi makan sehat.....	116
Tabel 4.12.	Korelasi ATB + PBC terhadap intensi makan sehat	116
Tabel 4.13.	Korelasi SN + PBC terhadap intensi makan sehat	116
Tabel 4.14.	Kategorisasi ATB terhadap perilaku makan sehat	117
Tabel 4.15.	Kategorisasi SN terhadap perilaku makan sehat	117
Tabel 4.16.	Kategorisasi PBC terhadap perilaku makan sehat	117
Tabel 4.17.	Kategorisasi Intensi untuk makan sehat	118
Tabel 4.18.	Kategorisasi Perilaku makan sehat	118
Tabel 4.19.	Uji pengaruh jenis kelamin terhadap ATB,SN dan PBC.....	119
Tabel 4.20.	Uji pengaruh uang saku terhadap ATB,SN dan PBC.....	120
Tabel 4.21.	Uji pengaruh IMT terhadap ATB,SN dan PBC.....	121

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.	Theory of Planned Behavior.....	44
Bagan 2.2.	Intensi dan Determinan Intensi.....	51
Bagan 2.3.	Kerangka Pikir	71
Bagan 2.4.	Bagan Hipotesis.....	73
Bagan 3.1.	Rancangan Penelitian.....	76
Bagan 3.2.	Model Hipotetik.....	94
Bagan 4.1.	Model Hipotetik Peran Intensi untuk berperilaku makan sehat sebagai mediator antara determinan Intensi dan Perilaku Makan Sehat pada Siswa/i	106
Bagan 4.2.	Kontribusi variabel aspek-aspek ATB	109
Bagan 4.3.	Kontribusi variabel aspek-aspek SN	109
Bagan 4.4.	Kontribusi variabel aspek-aspek PBC	110
Bagan 4.5.	Variabel Intensi makan sehat ke perilaku makan sehat.....	111
Bagan 4.6.	Variabel perilaku makan sehat.....	112

DAFTAR G A M B A R

Gambar 2.1.	Basic Four Food Groups.....	33
-------------	-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. PERSETUJUAN PARTISIPASI DALAM PENELITIAN
2. ALAT UKUR DETERMINAN-DETERMINAN INTENSI, INTENSI
DAN PERILAKU MAKAN SEHAT SERTA DATA PENUNJANG
3. KISI-KISI ALAT UKUR DETERMINAN INTENSI, INTENSI
4. KISI-KISI ALAT UKUR PERILAKU MAKAN SEHAT
5. KISI-KISI DATA PENUNJANG
6. ANGKET DATA PENUNJANG
7. HASIL PENGOLAHAN STATISTIK
 - 7.1.UJI ALAT UKUR DETERMINAN-DETERMINAN INTENSI,
INTENSI DAN PERILAKU MAKAN SEHAT
 - 7.2.UJI HIPOTESIS UTAMA DAN TURUNAN
 - 7.3.UJI KORELASI ANTAR DETERMINAN DAN INTENSI
 - 7.4.UJI INDIRECT EFFECT
 - 7.5.KORELASI DATA PENUNJANG DAN DATA UTAMA
8. HASIL DATA PENUNJANG :
 - 8.a. Hasil Distribusi Frekuensi
 - 8.b. Pengaruh Faktor Jenis Kelamin terhadap ATB, SN dan PBC pada
Tabel 4.19
 - 8.c. Pengaruh Faktor Uang Saku terhadap ATB, SN dan PBC pada
Tabel 4.20
 - 8.d. Pengaruh Faktor Indeks Masa Tubuh terhadap ATB, SN
dan PBC pada Tabel 4.21

8.e. Cross Tab Minum dengan Jenis Kelamin pada Tabel 4.22

8.f. Cross Tab Pilihan Makanan Remaja di Restoran dengan
Perilaku makan sehat pada Tabel 4.23

8.g. Cross Tab Orang terdekat yang memperhatikan makan sehat remaja
dengan Perilaku makan sehat pada Tabel 4.24

Bapa kami yang ada di surga
dikuduskanlah namaMu,
datanglah kerajaanMu
jadilah kehendakMu
di bumi seperti di surga,
berikanlah kepada kami pada hari ini,
makanan kami yang ***secukupnya***.