

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepanjang perkembangan kehidupan manusia sejak dalam kandungan hingga mencapai usia lanjut, faktor kesehatan memperoleh perhatian utama, khususnya faktor biologis yang merupakan dasar bagi pertumbuhan fisik. Keadaan kesehatan fisik dan mental seseorang tidaklah semata berasal dari aspek fisik, melainkan dalam perkembangannya merupakan hasil interaksi yang kompleks dengan faktor psikologis, sebagai upaya seseorang untuk memproteksi, meningkatkan dan memelihara kondisi kesehatan fisik dan psikologisnya. Faktor psikologis seseorang akan memotivasi, mendorong, mengarahkan pada tujuan agar fisiknya tetap sehat, yaitu pada bagaimana caranya seseorang berperilaku sehat.

Individu yang secara rutin dan disiplin berperilaku sehat, umumnya akan memperoleh dampak yang luar biasa, yaitu tercapainya kondisi kesehatan yang baik dan prima (Nedley, 2003 ; Berkian & Breslow, 1998). Seperti diungkapkan hasil penelitian mereka, bahwa ketika individu yang menjaga kesehatannya memasuki usia 50 tahun, ternyata individu dapat memiliki kesehatan yang hampir setara dengan usia fisiologis seseorang yang berusia 35 tahun; sedangkan individu yang mengabaikan dan memiliki gaya hidup yang longgar dalam kesehariannya, ketika mencapai usia 50 tahun, cenderung memiliki usia fisiologis yang kurang lebih setara dengan usia 60 atau 70 tahun. Dampak lainnya dari menjalankan

perilaku sehat dalam kehidupan adalah terhindar dari kondisi sakit yang tidak menyenangkan, terhindar dari penderitaan dan dapat menghemat pengeluaran biaya kesehatan (Vita, Terry, Hubert, & Fries, 1988).

Individu yang berperilaku tidak sehat adalah yang menjalankan perilaku berisiko, yaitu perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, meskipun ia memahami risikonya. Dalam hal ini regulasi diri berperan minimal. Perilaku berisiko terhadap kesehatan, antara lain ialah merokok, minum alkohol, tidur lewat tengah malam, penyalahgunaan obat, senang makan berlebihan, jarang berolah raga, mengonsumsi makanan lemak jenuh, tidak suka makan sayur, buah. Bilamana asupan makanan yang tidak sehat berlanjut terus, dapat terjadi penumpukan bahan-bahan tersebut dalam berbagai organ tubuh. Bila penumpukan ini berlangsung lama, dapat menyebabkan penyumbatan sirkulasi peredaran darah, peningkatan kekentalan darah, dan kerusakan sel-sel tubuh, serta gangguan fungsi organ tubuh. Kondisi ini menggambarkan perilaku yang tidak sehat (Nedley, 2003).

Upaya seseorang untuk secara sadar memelihara dan menjaga perilaku sehat, umumnya dimulai pada usia remaja, seperti dinyatakan oleh beberapa pakar psikologi remaja, bahwa masa remaja merupakan saat yang penting dan tepat untuk memulai menjalankan perilaku yang relevan bagi kesehatan yang baik (Maggs, Shulenberg & Hurrelmann, 1997; Roth & Brooks-Gunn, 2003). Remaja yang berperilaku sehat atau berperilaku tidak sehat banyak berkaitan dengan gaya hidup yang dianutnya, yaitu kebiasaan berperilaku sehari-hari yang dipraktikkan remaja.

Remaja yang berperilaku sehat, akan lebih mengutamakan kesehatan bagi dirinya, yaitu dengan memilih jenis makanan yang bergizi (seperti cukup daging, cukup sayuran, cukup buah), dan rendah lemak dan kolesterol. Memiliki jadwal makan yang teratur, porsi makan yang proporsional, dan memahami bahwa asupan makanan yang sehat dan bergizi akan berdampak pada imunitas tubuh, dan berdampak pula pada kesehatan psikologisnya, yaitu daya konsentrasi dan daya tangkap yang baik, kondisi emosi yang lebih tenang yaitu mampu mengendalikan diri dan jarang mengantuk dikelas. (Barakat, Kumin Rathon, et al, 2003 ; Ramey, Ramey & Lanzi, 2006). Remaja yang tidak mementingkan kesehatan yaitu remaja yang tidak berperilaku sehat, yaitu tidak suka makan pagi, mengandalkan makanan ringan sebagai sumber makanan utama, sehari-hari makan makanan yang berlemak dan mengandung kolesterol tinggi, memilih porsi makan yang berlebihan, jadwal makan yang tidak teratur. (Consinean, Goldstein & Franco, 2005 ; Sakamaki, et al, 2005).

Remaja yang memperlihatkan sikap positif terhadap kesehatan, akan berperilaku sehat untuk memelihara kesehatan fisiknya, seperti memperhatikan asupan gizi dengan cara memilih makanan dengan komposisi mengandung karbohidrat, lauk, sayur, buah, air putih. Remaja ini juga terdorong untuk membatasi makanan ringan sebagai sumber makanan utama sehari-hari, makan dengan porsi makan yang proporsional, memiliki jadwal makan teratur, tidur cukup, dan melakukan aktivitas olah raga. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga kondisi fisik tetap sehat. Pakar di bidang Medis dan Psikologi Kesehatan lainnya menyatakan bahwa remaja yang menjalankan perilaku sehat adalah remaja yang

mampu menerapkan gaya hidup sehat dengan cara memilih makan dan minum yang terkendali, berdisiplin, dan membatasi makan dan minum yang tidak sehat, (Breslow, Bellock, Stallworth, dan Lennon, 2003). Pakar lain menyatakan perilaku sehat adalah tindakan orang sehat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatannya, dengan mengonsumsi makan yang sehat dan bergizi (Taylor, Anne & Sears, 2009).

Penelitian ini diarahkan pada perilaku makan sehat pada remaja. Perilaku makan sehat remaja adalah perilaku memilih jenis makanan rendah lemak dan kolesterol, menyukai variasi makanan seperti sayur, buah, ikan, minum air putih dua liter/hari, porsi makan yang proporsional serta memiliki jadwal makan yang teratur. Untuk berperilaku makan sehat diperlukan usaha dan kendali diri untuk memeliharanya. Kota Bandung yang dikenal sebagai kota kuliner, memiliki aneka macam jajanan, sangat menarik bagi remaja untuk makan apa saja yang diinginkannya. Keadaan ini menyulitkan remaja untuk bertahan terhadap godaan memakan makanan tidak sehat. Oleh karena itu dibutuhkan usaha dan kendali diri yang kuat untuk memelihara perilaku makan sehat.

Beberapa hal yang membuat remaja berperilaku makan bebas adalah keyakinan bahwa ia memiliki imunitas tinggi, tidak akan sakit, atau bila sakit akan cepat pulih (Mokdat et al., 2004). Saat remaja merasa sangat lapar, perilaku makan bebas akan muncul, seperti tidak lagi memperhatikan besarnya porsi makan maupun jenis makanan yang dimakannya, yang penting rasa lapar terpenuhi. Wawancara prasurvei terhadap dua puluh siswa-siswi SMA mengungkapkan hal-hal berikut ini. Sebagian dari mereka menyatakan bahwa

daya tampung perut sebenarnya terbatas, tetapi mereka seringkali memaksakan menjadi lebih besar, karena merasa sangat lapar dan tergoda oleh tampilan makanannya yang terlihat lezat-lezat. Remaja lain menyatakan menyukai makanan yang berlemak dan bersantan kental, hanya minum air putih maksimal 1 liter per hari, kurang menyukai sayur dan buah, dengan alasan makanan-makanan seperti itu lah yang tersedia di sekolah sementara waktu makan di sekolah terbatas dan mereka sering harus tergesa-gesa makan karena banyak tugas yang belum beres.

Perilaku makan sehat adalah perilaku yang berlangsung sepanjang hidup manusia, dan setiap orang pada setiap hari diperhadapkan pada pilihan makanan yang akan dikonsumsinya. Dalam hal makan, seseorang harus memutuskan banyak hal, seperti kapan ia akan makan, apa yang akan dimakan, berapa banyak yang akan dimakan, bagaimana cara makan, akan makan dengan siapa, makan di mana. Makanan sehat adalah makanan yang kaya akan unsur zat gizi seperti cukupnya karbohidrat, protein, serat, vitamin, mineral, sedikit lemak tak jenuh, biji-bijian dan air putih. Adapun perilaku makan sehat adalah perilaku individu yang bertujuan untuk memelihara, mencegah dan memperkuat kesehatan dirinya dengan melakukan kontrol diri untuk memakan makanan sehat yang proporsional dalam kesehariannya secara teratur dan disiplin (Berkrian & Breslow, 1983; Taylor, 2009). Sarapan pagi yang dilakukan secara rutin oleh remaja memiliki manfaat yang dapat membantu menstabilkan kadar gula darah, dan dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, melakukan *problem solving*, dan

meningkatkan kapasitas daya ingat (James O Hill, *Director Centre for Human Gizi di University of Colorado, Health Science Centre*).

Perilaku makan sehat umumnya berkaitan dengan kebiasaan makan sejak usia dini. Salah satu peran orangtua yang penting adalah secara kontinyu melatih keteraturan dan disiplin dalam hal makanan, dimulai dari usia pra-sekolah hingga usia remaja, dengan memberikan makanan yang mengandung karbohidrat, lauk, sayuran, buah-buahan, biji-bijian, minum air putih. Para pakar psikologi (Parke & Buriel, 1998, 2006) mengungkapkan bagaimana orangtua maupun teman-teman sebaya berkontribusi terhadap pembentukan perilaku makan sehat. Peran orangtua terlihat pada kebiasaan makan sehari-hari, misalnya dengan menyediakan sayuran dalam menu makanan harian, menyediakan buah-buahan untuk dimakan sehabis makan. Berbagai cara dilakukan orangtua dengan meminta dan membujuk anak dan remaja untuk memakan makanan sehat yang disediakan, juga minum air putih dalam jumlah yang cukup untuk memelihara kadar air dalam tubuh. Peran orangtua dalam memberikan bimbingan, perhatian, tuntunan melalui diskusi dan memberikan pertimbangan-pertimbangan dalam memilih makanan sehat, maupun menjai teladan dalam hal makan sehat, dapat membantu remaja memiliki wawasan tentang makanan sehat dan menumbuhkan kesadaran diri untuk memutuskan pilihan dalam hal makan.

Teman-teman sebaya merupakan teman-teman interaksi yang memiliki peran yang unik bagi setiap remaja. Salah satu fungsi penting kelompok teman sebaya adalah sebagai sumber informasi di luar keluarga mengenai dunia sekelilingnya. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuan,

kebiasaan, dan lain-lain dari kelompoknya. Relasi dengan teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang bersifat positif atau negatif terhadap dirinya. Pengaruh teman sebaya yang bersifat positif dalam hal kebiasaan makan makanan sehat ialah ketika remaja mengamati minat dan sudut pandang temannya yang memilih makan makanan sehat. Remaja mampu mengintegrasikan minat dan sudut pandang temannya dengan minat dan sudut pandangnya sendiri dalam aktifitas bersama temannya, terlebih bila di keluarga ia telah terbiasa untuk makan sehat, kesesuaian dalam interaksi tersebut akan semakin memperkuat dan memperteguh dirinya untuk berperilaku makan sehat.

Jumlah remaja di kota Bandung adalah 665.252 (= 28,55% dari populasi penduduk) atau hampir sepertiga populasi penduduk kota Bandung, dan yang berpendidikan SMA adalah 48.640 orang (BKKBN, 2012; Pikiran Rakyat, 2012). Dalam kaitan makan sehat, Pemerintah kota Bandung mencanangkan program Kantin Sehat bagi sekolah-sekolah, yang bertujuan untuk memperbaiki menu dan meningkatkan jajanan sehat bagi murid-murid sekolah. Perbaikan tersebut meliputi jenis dan variasi makanan untuk siswa harus bergizi baik, senantiasa ada sayur dan buah, bebas bahan kimia dan mikroba, bersih, lemari pajangan bersih, ada dapur kecil untuk mencuci peralatan makan, penjualnya berpakaian bersih dan saat mengambil makanan menggunakan sarung tangan plastik. Dasar Pemerintah Kota Bandung melakukan upaya perbaikan ini ialah karena makanan dikonsumsi oleh siswa setiap hari, untuk itu asupan makanan harus sehat dan bergizi. Makanan yang dikonsumsi siswa-siswi berperan langsung dalam aktivitas belajar,

seperti untuk daya konsentrasi, daya tangkap dan memelihara kesehatan fisik siswa.

Dalam masa perkembangannya, remaja memiliki beberapa karakteristik yang menjadi ciri khas usianya, yang ditandai oleh perubahan-perubahan dalam dirinya yang meliputi : aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosi dan perasaan, dan aspek relasi sosial. Aspek pertama yaitu biologis umumnya berkaitan dengan pertumbuhan fisik remaja, ditandai oleh berbagai perubahan dalam sistem endokrin, berat tubuh, lemak tubuh. Kelenjar endokrin menghasilkan hormon-hormon berupa zat kimia, yang bagi remaja perempuan terjadinya pelebaran pinggul dan bagi remaja laki-laki munculnya kumis. Persentase lemak tubuh dikaitkan dengan berat tubuh pada remaja perempuan, memengaruhi munculnya menarche, sedangkan pada remaja laki-laki, bila kekurangan nutrisi dapat menunda dimulainya masa pubertas. Pertumbuhan fisik ini berlangsung dengan cepat, sehingga membutuhkan suplai energi dan nutrisi yang konstan, yang diperoleh melalui makanan yang dimakan oleh remaja. Makanan yang dimakan remaja perlu proporsional agar dapat menghasilkan energi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu: nasi, gandum (karbohidrat); daging, ikan, unggas, telur, selai kacang (protein); sayuran (vitamin A, B, D, serat, mineral); susu, coklat, keju, yogut (kalsium, protein, lemak, karbohidrat). Remaja yang makan secara proporsional yaitu memperhatikan segi kecukupan dan keseimbangan jenis, variasi, porsi dan jadwal, menunjukkan bahwa ia mengembangkan perilaku makan sehat. Sedangkan remaja yang makannya berlebihan atau berkekurangan baik

dalam jenis, variasi, porsi maupun jadwalnya, menunjukkan bahwa ia mengembangkan perilaku makan tidak sehat.

Data dari Puslitbang Ekologi dan status kesehatan remaja di Indonesia (2009) menyampaikan kondisi tubuh remaja yang berkaitan dengan perilaku makannya, yaitu :

Tabel 1.1 Kondisi Tubuh Remaja

Kategori	I.M.T (Kg/M2)	Status Gizi	Persentase
Sangat Kurus	< 17,0	Gizi kurang	24,3%
Kurus	17,0 – 18,5	Gizi kurang	16,5%
<i>Overweight</i>	25,0 – 27,0	Gizi berlebihan	4,4%
Obesitas	> 27,0	Gizi berlebihan	1,3%

Data di atas menggambarkan bahwa kondisi remaja, hampir lima puluh persen memiliki gizi kurang dan berlebihan, yang mencerminkan asupan makanan yang dikonsumsi remaja jauh dari segi kecukupan dan keseimbangan dalam hal jenis, variasi, porsi dan jadwal makan. Untuk itu perilaku makan sehat pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus.

Aspek kedua adalah perkembangan kognitif remaja, yang ditandai oleh kualitas pemikiran abstrak, idealistik, logis, kritis, meningkatnya kapasitas pemrosesan informasi, luasnya cakupan isi pengetahuan, mampu melakukan kombinasi-kombinasi baru, yang dapat dipakai untuk mengkaji setiap situasi yang dihadapinya. Hasil wawancara prasurvei pada siswa-siswi SMA menyatakan bahwa mereka memiliki beragam informasi mengenai makanan sehat dan memahami bagaimana asupan makanan dapat berdampak terhadap kesehatan saat ini hingga ke masa selanjutnya.

Aspek ketiga adalah perkembangan emosi remaja. Masa remaja ditandai oleh emosi yang relatif cepat berubah-ubah, suasana hati banyak memengaruhi

perilaku, termasuk perilaku makan. Hasil wawancara prasurvei pada dua puluh siswa-siswi SMA, menunjukkan bahwa bila makan bersama teman-temannya di kantin sekolah atau di restoran, mereka seringkali makan lebih banyak dari porsi yang biasa dimakan di rumah, karena merasa gembira dan bersemangat. Unsur emosi/perasaan remaja di kala sedih, kecewa, marah, berdampak pula pada perilaku makannya, yaitu porsi makan menjadi minim atau berlebihan, kurang memperhatikan jenis dan variasinya, juga jadwal makannya menjadi tidak teratur. Sebaliknya saat remaja merasa sangat gembira, sangat antusias, perilaku remaja saat makan juga terpengaruh, antara lain porsi makan berlebih atau kurang memperhatikan jenis, variasi serta jadwal makannya.

Aspek keempat adalah perkembangan sosial remaja. Dalam hal ini remaja cenderung melakukan konformitas dengan teman sebayanya. Tekanan untuk berperilaku sama dengan kelompok menjadi penting pada masa ini, karena remaja membutuhkan pengakuan dari kelompok sebayanya. Hasil wawancara prasurvei terhadap dua puluh siswa-siswi SMA, mengungkapkan bahwa teman-teman dekat sering mengajak makan makanan cepat saji di restoran sepulang dari sekolah, untuk ngobrol-ngobrol, makan enak, nyaman, karena makan bersama lebih menyenangkan. Remaja lain menyatakan bahwa mereka menolak halus ajakan temannya, dengan alasan akan les atau sudah dijemput orangtua, namun sesekali mereka ikut makan dengan sahabat, berbincang bersama dan bersantai sepulang sekolah. Adapula remaja yang menyatakan bahwa makan makanan cepat saji adalah hal yang biasa, karena bersama keluarga dan saudara juga sering makan di tempat itu. Suatu penelitian menggambarkan kunjungan remaja ke restoran cepat

saji di restoran, dilakukan bersama teman-temannya, dengan alasan bersama banyak teman lebih menyenangkan, dapat berbincang, bercanda bebas, tidak terasa makan cepat habis, daripada makan seorang diri atau bersama keluarga merasa tidak bebas (Wagner, 2009)

Memilih makanan merupakan hal yang mendapatkan perhatian bagi banyak orang terutama bagi mereka yang peduli dengan gizi dan kesehatan tubuhnya. Saat ini relatif sedikit yang diketahui tentang bagaimana dan mengapa orang memilih makanan yang sehat atau tentang bagaimana pilihan mereka dapat dipengaruhi secara efektif, karena kompleksnya perilaku manusia dalam melakukan pilihan makanan yang sehat. Perilaku makan sehat dapat ditinjau dari berbagai sudut pandang, salah satunya adalah dari *Theory of Planned Behavior* dari Icek Ajzen, yang menurut peneliti dapat digunakan untuk menelisik Intensi sampai ke perilaku makan sehat pada remaja. Menurut Ajzen (1991, 2005), intensi siswa-siswi SMA untuk makan makanan sehat, ditentukan oleh determinan sikap terhadap perilaku makan sehat (*Attitude toward the behavior - ATB*); persepsi individu tentang tuntutan sosial dari orang yang signifikan untuk berperilaku makan sehat (*Subjective Norms - SN*), dan persepsi individu mengenai kemampuannya untuk berperilaku makan sehat (*Perceived Behavioral Control - PBC*). Ketiga determinan tersebut, dengan mediator intensi, dapat secara langsung memprediksikan perilaku makan sehat.

Hasil wawancara prasurvei terhadap dua puluh siswa-siswi SMA mengenai perilaku memilih makanan sehat, menyatakan bahwa mereka memahami jenis-jenis dan macam makanan sehat (seperti makanan yang memiliki

kandungan karbohidrat, lauk, sayur, buah, minum air putih sesuai ketentuan kecukupan dan keseimbangan untuk dikonsumsi). Mereka menyadari pentingnya memakan makanan sehat di usia remaja, yang berperan besar untuk melakukan beragam aktifitas di sekolah maupun di luar sekolah.

Siswa-siswi SMA dari segi perkembangan kognitifnya memiliki kemampuan mempertimbangkan setiap informasi yang diterima, juga memiliki kemampuan berpikir hipotetis seperti misalnya, 'jika saya makan A, akibatnya akan X; dan jika saya makan B, dampaknya buat kesehatan saya adalah Z'" (Santrock, 2007). Melalui peranan faktor kognitif tersebut, selanjutnya remaja mampu membuat keputusan untuk memilih dan mempertimbangkan untuk makan sehat ataukah mengabaikannya, (Santrock, 2007). Faktor kognitif pada siswa-siswi merupakan salah satu bagian yang berperan dalam menghasilkan sikap terhadap perilaku makan sehat. Sikap terhadap perilaku makan sehat menurut teori *planned behavior* ditentukan oleh *beliefs* mengenai konsekuensi-konsekuensi perilaku makan, yaitu setiap *behavioral belief* dapat menghubungkan perilaku makan dengan *outcome* tertentu, seperti menguntungkan atau merugikan sebagai konsekuensi bila melakukan perilaku makan sehat atau perilaku makan tidak sehat. siswa-siswi SMA yang memberikan evaluasi positif atau negatif terhadap perilaku makannya, akan memiliki sikap yang *favorable* atau *unfavorable* dalam menampilkan perilaku makan sehatnya, disebut sebagai *Attitude toward the behavior (ATB)*.

Remaja yang memiliki pandangan bahwa orangtuanya mendukung untuk memilih makanan sehat setiap kali makan di rumah atau di luar rumah (di sekolah,

di restoran), akan memersepsi harapan tersebut dan dalam dirinya akan muncul derajat kesediaan untuk mematuhi harapan orangtuanya tersebut. Bila remaja bersedia memenuhi harapan orangtuanya untuk memilih makanan sehat setiap kali makan (“orangtua saya akan senang bila saya selalu memilih makanan sehat, dan saya ingin menyenangkan mereka“), berarti remaja yakin bahwa sebagian besar orang yang ingin dipatuhinya menyetujui untuk memilih makanan sehat setiap kali makan. Sebaliknya remaja yang memiliki pandangan bahwa orangtuanya tidak mengharuskan atau memberikan kebebasan untuk makan apa saja baik di rumah atau di luar rumah, berarti ia yakin bahwa sebagian besar orang yang ingin dipatuhinya tidak menyetujui untuk memilih makanan sehat setiap kali makan. Kondisi ini disebut *Subjective Norm (SN)*. Hasil wawancara prasurvei kepada lima belas siswa-siswi SMA menunjukkan bahwa ada orangtua yang menuntut dan mengharuskan anak-anaknya (siswa-siswi SMA) untuk makan makanan sehat setiap kali makan. Cara yang dilakukan orangtua adalah mereka memberikan contoh makan sehat ketika makan bersama keluarga, menghindari atau meminimalisasi makanan tidak sehat. siswa-siswi ini mengetahui dengan jelas harapan orangtuanya tersebut, dengan membatasi makan di restoran cepat saji, bila akan makan di restoran tersebut, anak akan meminta izin kepada orangtua.

Remaja yang merasa mampu dan yakin bahwa dirinya dapat melakukan kendali untuk makan sehat, yaitu mampu untuk memilih menu makanan sehat setiap makan, dikatakan memiliki *Perceived Behavioral Control (PBC)* yang kuat. Hasil wawancara prasurvei kepada dua puluh siswa-siswi SMA, menyatakan ketika mereka hadir ke pesta temannya, telah tersedia aneka ragam makanan dan

minuman, remaja yang memiliki informasi makanan sehat dan manfaat bagi kesehatan tubuhnya, tetap mampu mengendalikan pilihan makanan, dengan memilih makanan sehat. Remaja menyatakan: “Saya yakin dapat memilih makanan sehat, karena saya orangnya memegang komitmen dan disiplin dalam hal makanan.” Remaja lain ketika menghadiri pesta temannya, saat disediakan aneka ragam makanan dan minuman, meskipun memahami tentang makanan sehat dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh, sulit berkomitmen dan berdisiplin untuk memilih makanan sehat, cenderung melonggarkan pengendalian makannya, dengan menyatakan: “Sekali ini saja saya makan yang lezat-lezat, karena jarang menemukan kesempatan yang menyenangkan ini.”

Ketiga determinan *ATB*, *SN* dan *PBC* dalam diri remaja saling berkontribusi menghasilkan suatu Intensi untuk makan sehat. Intensi menurut Ajzen (1991), adalah seberapa kuat seseorang berusaha, berkomitmen dan seberapa besar niat dan tekad yang direncanakan akan dilakukan, dengan tujuan untuk memunculkan perilaku sesuai target dan tindakan yang diinginkannya. Intensi suatu perilaku hanya dapat muncul jika individu dapat memutuskan keinginannya untuk memunculkan atau tidak memunculkan suatu perilaku.

Siswa-siswi SMA yang memiliki intensi yang kuat untuk makan makanan sehat, akan mengusahakan, merencanakan dan mengambil keputusan untuk memakan makanan sehat. Sebaliknya remaja yang memiliki intensi yang lemah untuk makan makanan sehat, akan enggan untuk memilih makanan sehat. Hasil wawancara prasurvei terhadap siswa-siswi SMA menyatakan, saat jajan di kantin sekolah atau di restoran, sajian jajanan banyak yang berlemak tinggi seperti

gorengan, daging dan ayam berlemak, kerupuk kulit ayam, remaja yang memiliki intensi kuat, tidak akan memilih menu jajanan tersebut, mereka tetap akan memilih makanan yang sehat. Namun bila tidak tersedia makanan sehat, mereka terpaksa memilih makanan dengan lemak yang minimal dan disertai sedikit sayuran. Sedangkan remaja yang memiliki intensi cenderung lemah, saat jajan di kantin sekolah atau restoran, dengan banyaknya sajian berlemak tinggi, mereka tidak mau dipusingkan dengan pilih-pilih makanan, yang ada itu lah yang akan dipilihnya.

Jurnal penelitian pada remaja (usia 12-19 tahun) di pedesaan di Amerika menyatakan bahwa mereka mengonsumsi sayuran, buah-buahan, kurang dari 1 kali per hari. Intensi dan perilaku makan untuk remaja laki-laki paling diprediksi oleh SN. Untuk membentuk intensi dan perilaku makan sehat remaja, perlu diarahkan pada kerjasama dengan pihak keluarga untuk membuat makanan sehat lebih menarik bagi kaum muda. Intensi dan perilaku makan sehat untuk remaja perempuan, paling diprediksi oleh PBC, yaitu remaja perempuan memiliki kemampuan dan keyakinan untuk melakukan kendali dalam berperilaku makan sehat (Stefanie, Fila, & Smith, 2010).

Perilaku makan sehat, merupakan fungsi dari intensi. Bilamana intensi remaja untuk memakan makanan sehat kuat, mereka akan memiliki target untuk memilih makanan sehat, kemudian mewujudkannya dalam tindakan makan makanan sehat. Bilamana intensi remaja untuk memakan makanan sehat lemah, ia tidak memiliki target tertentu, sehingga tindakan makannya akan lebih longgar untuk makan apa saja yang diinginkannya. Hasil prasurvei kepada dua puluh

siswa-siswi SMA menyatakan bahwa sebagian besar waktu mereka setiap hari berada di sekolah; sebagian remaja menyatakan tetap berusaha untuk berdisiplin dan berkomitmen untuk berperilaku makan sehat, meskipun waktu jajan di sekolah sangat terbatas, dan pilihan jajanan banyak yang tidak sehat. Sebagian remaja lain menyatakan sulit berdisiplin dan berkomitmen untuk berperilaku makan sehat, karena waktu jajan di sekolah terbatas, menyulitkan untuk pilih-pilih jajanan.

Hasil prasurvei pada enam puluh enam siswa-siswi SMA swasta di Bandung menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 1.2. Makanan Berlemak

Makanan berlemak	Persentase
Hampir Setiap hari	58,8 %
Seminggu sekali	41,2 %

Tabel 1.3. Makanan Yang Digemari

Makanan yang digemari	Persentase
Makanan manis	62,9 %
Makanan berpenyedap	80,3 %

Tabel 1.4. Makanan Berserat

Makanan berserat (Sayur dan Buah)	Persentase
Seminggu sekali	63,3 %
Setiap hari	17,6 %
Tidak menentu	52,9 %

Data di atas menggambarkan bahwa siswa-siswi SMA swasta di Bandung menyukai makanan berlemak, makanan manis dan berpenyedap. Untuk makan sayur dan buah mereka hanya makan 1 kali dalam seminggu atau tidak menentu, sedangkan yang setiap hari hanya sedikit jumlahnya. Berdasarkan data prasurvei itu dapat dikatakan bahwa mayoritas remaja ini berperilaku makan tidak sehat.

Jurnal penelitian pada remaja dan pemuda di Amerika tentang perilaku makan sayuran dan buah-buahan, hasilnya adalah mereka makan sayuran dan buah < 4,5 cangkir per hari; ada yang < 4 cangkir per hari. Data tersebut memberikan gambaran mengenai rendahnya perilaku makan sayur dan buah atau dapat dikatakan perilaku makan remaja ini tidak sehat, karena diharapkan orang mengonsumsi sayur dan buah 6-7 cangkir per hari (Goodman, Blank, et al., 2007).

Jurnal lain mengenai perilaku makan sehat pada remaja Denmark dengan menggunakan *Theory Planned Behavior*, ditemukan bahwa PBC dan ATB merupakan faktor paling penting dalam memprediksi Intensi. Kelompok remaja perempuan yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal, cenderung memiliki intensi yang lebih kuat untuk berperilaku makan sehat dibandingkan remaja laki-laki dengan IMT yang sama. Remaja perempuan memersepsi perilaku makan sehat sebagai sesuatu yang menguntungkan dan berguna (Gonhoj, Larsen, Chan, & Tsang, 2012).

Melalui penelitian mengenai perilaku makan sehat ini, peneliti akan melakukan pengujian peran intensi sebagai mediator antara determinan-determinan intensi dan perilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA swasta di Bandung. Dalam hal ini akan dilihat seberapa seberapa besar kontribusi masing-masing determinan terhadap intensi, dan seberapa kuat peran intensi terhadap perilaku makan sehat. Banyak penelitian telah dilakukan sehubungan dengan peran intensi sebagai mediator antara determinan-determinan intensi dan perilaku, namun kekhasan penelitian ini ialah dalam hal pengujian model teoretis sebagaimana yang diungkapkan *Theory of Planned Behavior*, untuk dilihat

kecocokannya dengan data empiris. Untuk pengujian ini dilakukan beberapa langkah metodologis sebagaimana yang diuraikan di Bab III.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini ingin diketahui bagaimana peran intensi sebagai mediator antara determinan-determinan intensi dan perilaku makan pada siswa-siswi SMA swasta di Bandung, melalui uji persamaan/model struktural. Setiap persamaan menjelaskan bagaimana hubungan kausal variabel independen (*Attitude towards the behavior, subjective norms, perceived behavior control*) terhadap intensi sebagai mediator dan variabel dependen yaitu perilaku makan sehat.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

1. Maksud penelitian ini adalah untuk menggambarkan peran intensi sebagai mediator determinan-determinan intensi dan perilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA Swasta di Kota Bandung.
2. Mendapatkan gambaran determinan mana yang paling berkontribusi terhadap intensi, dan seberapa kuat intensi berkontribusi terhadap Perilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA swasta di Kota Bandung

1.3.2 Tujuan Penelitian

1. Menguji model teoretis dan hubungan struktural dari determinan *attitude toward the behavior*(ATB), *subjective norms* (SN), *perceived behavior control* (PBC) dan *intention* sebagai mediator terhadap Perilaku Makan Sehat (PMS).
2. Untuk mengetahui determinan manakah yang memberikan kontribusi paling besar terhadap intensi untuk berperilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA swasta di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar determinan.
4. Untuk mengetahui kontribusi langsung dari *perceived behavioral control* terhadap perilaku makan sehat.
5. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi intensi untuk memprediksikan perilaku makan sehat siswa-siswi SMA swasta di Kota Bandung.

1.4 Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi bidang ilmu Psikologi Perkembangan dan Psikologi Kesehatan dalam menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi *intention* sebagai mediator terhadap perilaku makan sehat pada siswa-siswi SMA swasta di Bandung.

2. Memberikan gambaran bagi para peneliti bidang ilmu psikologi yang menggunakan *Theory of Planned Behavior*, mengenai seberapa besar peran determinan *perceived behavior control* yang berkontribusi langsung terhadap perilaku makan sehat.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Temuan penelitian ini dapat menjadi informasi bagi remaja, orangtua, guru, untuk memberi perhatian pada determinan-determinan yang menentukan intensi dan perilaku makan sehat.
2. Temuan penelitian mengenai seberapa besar peran intensi dapat memprediksikan perilaku makan sehat, merupakan informasi bagi remaja, orangtua, guru maupun para peneliti ilmu psikologi untuk mengkaji lebih dalam, agar dapat digunakan untuk membangun intensi yang kuat guna menghasilkan perilaku tertentu.
3. Temuan penelitian mengenai model perilaku makan sehat yang memiliki serangkaian proses psikologis pada diri siswa-siswi SMA, dapat dijadikan sebagai pegangan bagi remaja, orangtua dan guru, untuk membentuk perilaku makan sehat.