

Abstrak

Penelitian ini menggunakan teori Planned Behavior dari Icek Ajzen (2005). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan yang paling berkontribusi terhadap intention untuk berperilaku hidup sehat pada anggota Gym "X" usia middle adulthood di kota Bandung. Perilaku hidup sehat yang diukur meliputi tidur selama 7-8 jam, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol berlebihan, rutin berolahraga, tidak mengemil, sarapan pagi, dan mengontrol berat badan. Pemilihan sampel menggunakan metode accidental sampling. Sampel penelitian berjumlah 60 orang ini merupakan anggota aktif gym "X" yang berkisar usia 40-65 tahun.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Planned Behavior yang disusun oleh Icek Ajzen (2005), dan dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan uji validitas menggunakan expert judgement dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach diperoleh 28 item valid dan hasil reliabilitas sebesar 0.880. Data hasil penelitian ini diolah menggunakan analisis regresi berganda dan regresi linier. Determinan yang berkontribusi secara signifikan adalah attitude toward the behavior, yaitu sebesar 0,593 dan perceived behavioral control, yaitu sebesar 0,369. Selain itu, determinan subjective norms tidak berkontribusi secara signifikan, yaitu sebesar 0,059.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian ini mengenai kontribusi determinan intention terhadap intention pada tahap usia perkembangan yang berbeda, responden yang memiliki riwayat penyakit, dan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Anggota gym "X" usia middle adulthood disarankan untuk secara aktif mencari dan menambah wawasan mengenai perilaku hidup sehat agar meningkatkan sikap positif mengenai perilaku hidup sehat.

Kata kunci : Planned Behavior, intention, determinan intention, dan middle adulthood

Abstract

This research uses Planned Behavior theory from Icek Ajzen (2005). The purpose of this study is to determine the determinants who contribute most to the intention to behave healthy in members of gym "X" middle adulthood age in Bandung. Health behavior measured include sleeping 7-8 hours, never smoking, limiting consumption of alcoholic drinks, exercising regularly, avoiding snacks, eating breakfast, and maintaining a body weight. Sample selection using accidental sampling method. The sample of this research totals 60 people is an active member of gym "X" which ranges from age 40-65 years.

The measuring tool used is the Planned Behavior questionnaire compiled by Icek Ajzen (2005), and modified by the researcher as needed. Based on validity test using expert judgment and reliability test using Alpha Cronbach obtained 28 valid items and reliability results of 0,880. The data of this research is processed by using multiple regression analysis and linear regression. Determinants that contribute significantly are attitude toward the behavior, that is 0,593 and perceived behavioral control, that is equal to 0,369. In addition, the determinants of subjective norms do not contribute significantly, at 0,059.

Based on the results of the study, the next researcher is suggested to continue this research about the contribution of determinants of intention to intention in different stages of developmental age, respondenst who have a history of disease, and respondents who do not have a smoking habit. Members of the middle aged adulthood "X" gym are advised to actively seek out and gain insight into healthy behaviors in order to improve a positive attitude about healthy living behaviors.

Keywords : Planned Behavior, intention, determinant of intention, and middle adulthood

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
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 Pikir	8
1.6 Asumsi-asumsi Penelitian	13

1.7	Hipotesis Penelitian	14
BAB II TINJAUAN TEORI		
2.1	<i>Theory Planned Behavior</i>	15
2.1.1	<i>Intention</i>	15
2.1.2	<i>Attitude Toward The Behavior</i>	16
2.1.3	<i>Subjective Norms</i>	17
2.1.4	<i>Perceived Behavioral Control</i>	18
2.1.5	Hubungan antar Determinan-determinan <i>Intention</i>	18
2.2	Perilaku Hidup Sehat	20
2.2.1	Definisi Perilaku Hidup Sehat	20
2.3	<i>Middle Adulthood</i>	24
2.3.1	Perkembangan Fisik <i>Middle Adulthood</i>	24
2.3.2	Perkembangan Kognitif <i>Middle Adulthood</i>	25
2.3.3	Pengaruh-pengaruh Perilaku terhadap Kesehatan	25
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian	27
3.2	Bagan Prosedur Penelitian	27
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
3.3.1	Definisi Konseptual	28
3.3.1.1	Definisi Konseptual <i>Intention</i> & Determinan– determinan <i>Intention</i>	28
3.3.2	Definisi Operasional	28
3.3.2.1	Definisi Operasional <i>Intention</i> & Determinan–	

	determinan <i>Intention</i>	28
3.4	Alat Ukur	29
3.4.1	Alat Ukur <i>Intention</i> dan Determinan–determinan <i>Intention</i> ..	29
3.4.2	Kisi-kisi Alat Ukur	30
3.4.3	Prosedur Pengisian	30
3.4.4	Sistem Penilaian	30
3.4.5	Data Sosiodemografis	31
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
3.5.1	Validitas Alat Ukur	31
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	32
3.6	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	32
3.6.1	Populasi Sasaran	32
3.6.2	Karakteristik Populasi	33
3.6.3	Teknik Penarikan Sampel	33
3.7	Teknik Analisis Data	33
3.8	Uji Asumsi Klasik	34
3.8.1	Uji Normalitas	34
3.8.2	Uji <i>Independent Error</i>	34
3.8.3	Uji Multikolinearitas	34
3.9	Hipotesis Statistik	35

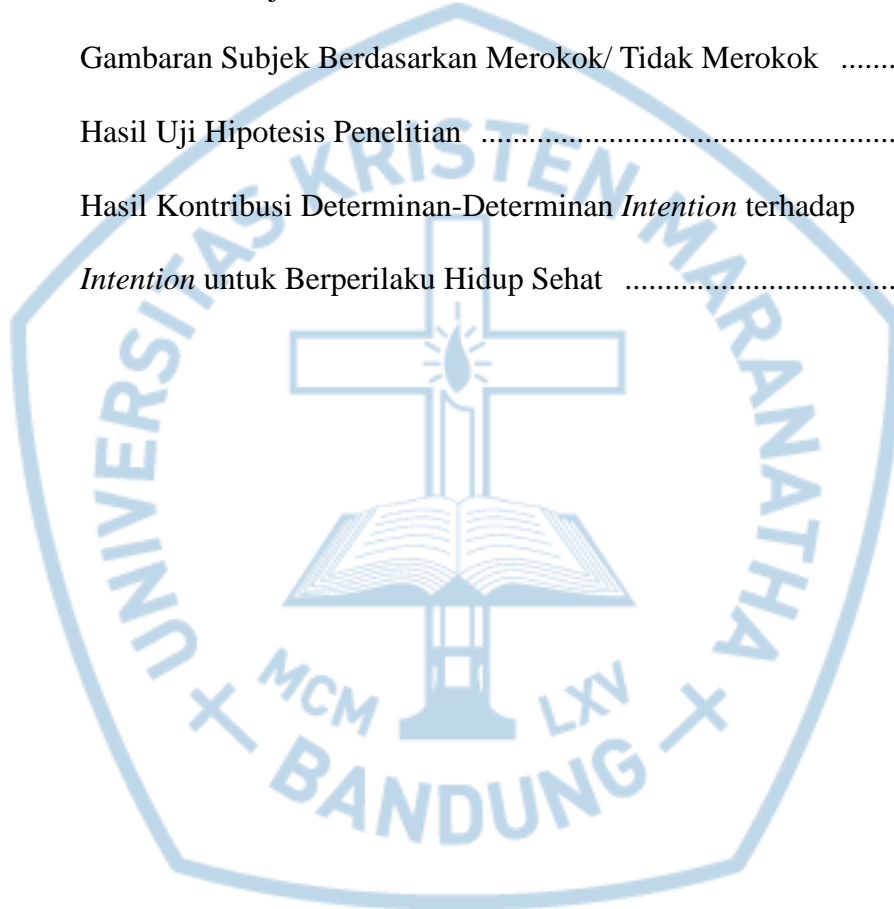
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Sampel Penelitian	37
4.1.1	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis	38

4.1.3	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.1.4	Gambaran Subjek Berdasarkan Merokok/ Tidak Merokok	39
4.2	Hasil Penelitian	39
4.2.1	Hasil Uji Hipotesis Penelitian	39
4.2.2	Perhitungan Nilai Kontribusi	40
4.3	Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	47
5.2	Saran	47
5.2.1	Saran Teoritis	48
5.2.2	Saran Praktis	48
DAFTAR PUSTAKA		49
DAFTAR RUJUKAN		50
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur 30
Tabel 3.2	Bobot Penilaian 30
Tabel 4.1	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin 37
Tabel 4.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis 38
Tabel 4.3	Gambaran Subjek Berdasarkan Status Marital 38
Tabel 4.4	Gambaran Subjek Berdasarkan Merokok/ Tidak Merokok 39
Tabel 4.5	Hasil Uji Hipotesis Penelitian 39
Tabel 4.6	Hasil Kontribusi Determinan-Determinan <i>Intention</i> terhadap <i>Intention</i> untuk Berperilaku Hidup Sehat 40



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1	Bagan Kerangka Pikir 13
Gambar 2.1	Bagan Teori <i>Planned Behavior</i> 20
Gambar 3.1	Bagan Prosedur Penelitian 27
Gambar 4.1	Korelasi Antar Determinan dan Kontribusi Determinan-determinan <i>Intention</i> terhadap <i>Intention</i> 41



DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Lembar Persetujuan	L-1
Lampiran 2	Kuesioner Determinan–determinan <i>Intention</i> dan <i>Intention</i>	L-2
Lampiran 3	Kisi-kisi Alat Ukur	L-7
Lampiran 4	Hasil Frekuensi Determinan <i>Intention</i> dan <i>Intention</i>	L-9
Lampiran 5	Hasil Tabulasi Silang Data Sosiodemografis dan <i>Intention</i>	L-10
Lampiran 6	Hasil Uji Asumsi Klasik	L-12
Lampiran 7	Hasil Uji Reliabilitas	L-15
Lampiran 8	Data Mentah	L-16
Lampiran 9	Hasil Regresi	L-18

