

**GAMBARAN MENGENAI INTENSI MENERAPKAN
POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA YANG
TINGGAL DI KOS DI BANDUNG**

Dewisa Priliani

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

ABSTRAK

Pola makan sehat penting dimiliki untuk menjaga kesehatan tubuh agar individu dapat menjalankan aktivitasnya dengan prima, termasuk bagi para mahasiswa yang memiliki aktivitas padat. Hasil wawancara dan pengumpulan kuesioner dari 21 mahasiswa yang tinggal di rumah kos di Bandung menunjukkan kecenderungan akan kurangnya penerapan pola makan sehat. Hal ini mengkhawatirkan karena mahasiswa memiliki aktivitas yang padat, dan sebagai anak kos mereka

hidup mandiri sehingga kesehatan seharusnya menjadi prioritas.

Melalui studi pustaka, peneliti mengukur intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos di Bandung. Dengan teori intensi yang dikemukakan oleh Ajzen (2006), dapat diprediksi intensi menerapkan pola makan sehat dan determinan-determinan pembentuk pola makan sehat pada mahasiswa.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di rumah kos di Bandung dengan rentang usia 18-25 tahun. Peneliti kemudian melakukan pengambilan data dengan membagikan kuesioner kepada 81 orang subjek penelitian. Kuesioner penelitian disusun berdasarkan *Theory of Planned Behavior* dari Ajzen (2006). Dari hasil penelitian didapatkan

data sebanyak 18 mahasiswa (22,2%) memiliki intensi lemah dan 63 mahasiswa (77,8%) memiliki intensi kuat untuk menerapkan pola makan sehat. Intensi mahasiswa untuk menerapkan pola makan sehat ini dibentuk oleh sikap mahasiswa terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku. Berdasarkan hasil penelitian, dari ketiga determinan pembentuk intensi tersebut, determinan yang berkontribusi paling kuat yaitu determinan norma subjektif.

Kata kunci: Intensi, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, persepsi kontrol terhadap perilaku, pola makan sehat, mahasiswa kos

I. PENDAHULUAN

1.1. Identifikasi Masalah

“Bagaimana gambaran intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung?”

1.2. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.2.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris berkaitan dengan intensi menerapkan perilaku pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung.

1.2.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan mengetahui bagaimana intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung.

1.3. Kegunaan Penelitian

1.3.1. Kegunaan Teoritis

memberi sumbangan informasi dan memberikan gambaran mengenai bagaimana intensi menerapkan pola makan sehat

pada mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung, dan untuk tambahan informasi dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi sosial.

1.3.2. Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini yaitu:

- Untuk memberikan informasi dan pemahaman bagi mahasiswa, orang tua, dan masyarakat pada umumnya, mengenai intensi menerapkan pola makan sehat, cara menerapkan serta manfaatnya untuk membentuk generasi muda yang lebih sehat.
- Menggambarkan profil penerapan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung.
- Memberikan informasi makanan sehat kepada pedagang/ tempat makan di sekitar kampus atau tempat kos mahasiswa.

II. TINJAUAN TEORI

2.1. Intensi

2.2. Pola Makan Sehat

2.3. Mahasiswa kos

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Rancangan Penelitian

Bentuk rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian non eksperimental kuantitatif, yaitu jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menyediakan gambaran atau deskripsi yang akurat mengenai situasi atau fenomena tertentu (Christensen, 2004 : 33). Sementara menurut Cooper, H.M (dalam Dr Sangadji-Sopiah, 2010), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu

variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan kuesioner kepada para responden yang menjadi sampel penelitian. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013).

3.2. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Intensi. Dimana intensi yang dimaksud disini adalah mengenai intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kosan.

Definisi Konseptual:

Intensi adalah kesiapan dan kesediaan seseorang untuk menampilkan suatu tingkah laku dan dianggap sebagai antesenden langsung (*immediate antecedent*) dari suatu tingkah laku (Ajzen, 2006).

Definisi Operasional:

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah kuat lemahnya kesediaan mahasiswa yang tinggal di kos untuk menerapkan pola makan sehat. Hal tersebut diukur melalui tiga determinan, yaitu sikap mahasiswa yang tinggal di kos terhadap perilaku pola makan sehat (*attitude toward behavior*), norma subjektif mahasiswa yang tinggal di kos (*subjective norm*), dan persepsi kontrol (*perceived behavioral control*) mahasiswa yang tinggal di kos terhadap perilaku menerapkan pola makan sehat.

3.4. Sampel Penelitian

3.4.1. Teknik Penentuan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling aksidental*, merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/aksidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Teknik *sampling aksidental* akan digunakan dalam penelitian ini oleh karena jumlah populasi mahasiswa yang tinggal di kos di Bandung tidak terdata.

3.4.2. Karakteristik Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1, dengan karakteristik sample yaitu berusia 18-25 tahun (rentang usia masa *emerging adulthood*) dan tinggal di kos di Bandung.

3.5. Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini berbentuk kuesioner untuk mengetahui intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa kos di Bandung. Kuisisioner ini disusun berdasarkan *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan Icek Ajzen, dan mengacu kepada *Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations* (Ajzen, 2006) dan *Constructing Questionnaires Based on the Theory of Planned Behavior* (Francis, et al., 2004), yang kemudian peneliti modifikasi sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian ini. Variable yang diukur adalah intensi untuk menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa kos di Bandung beserta determinan pembentuk intensi yaitu, *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* pada penerapan pola makan sehat.

Skala kuesioner yang akan digunakan adalah skala ordinal, yaitu skala yang pengukurannya untuk membedakan satu kategori dan kategori lainnya dengan memperhatikan urutan dan peringkat tertentu (Abdurrahman, dkk, 2011:37).

Dalam penelitian ini akan dilakukan dua metode pengukuran, yaitu langsung dan tidak langsung (direct dan indirect measurement). Kedua metode ini dilakukan adalah untuk dapat mengetahui gambaran intensi dan mengetahui *specific beliefs* dari masing-masing determinan dalam intensi. Penggunaan kedua metode ini berdasarkan pada *Brief Form of The Questionnaire* dalam *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior* (Francis, Jillian et al., 2004:27).

Direct measurement dilakukan dengan menanyakan secara langsung bagaimana intensi, attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavior control sehingga diperoleh gambaran mengenai keadaan intensi dan keadaan determinan pembentuk intensi secara keseluruhan. Disini peneliti menanyakan secara langsung kepada mahasiswa kos bagaimana intensi, *attitude toward behavior*, *subjective norm*, *perceived behavioral control* dalam menerapkan pola makan sehat.

Sementara itu, *indirect measurement* merupakan pengukuran yang didasarkan pada *belief* yang membentuk determinan-determinan pembentuk intensi (*belief based*). *Indirect measurement* dari pengukuran *attitude toward behavior* misalnya, dilakukan dengan memberikan pernyataan

pada partisipan mengenai *behavioral belief* dan *outcome evaluation* terhadap penerapan pola makan sehat. Demikian pula diketahui norma subjektif mengenai perilaku akan diukur melalui *normative belief* dan motivasi individu untuk memenuhi tuntutan sosial (*motivation to comply*) dari orang-orang yang dianggap penting bagi individu (*important referents*). Sedangkan persepsi terhadap kontrol tingkah laku diukur melalui *control belief* dan persepsi individu mengenai kemampuannya untuk mengatasi faktor yang dapat menghambat atau memfasilitasi munculnya tingkah laku untuk menerapkan pola makan sehat (*perceived power*).

3.6. Teknik Pengolahan Data

Untuk mengetahui determinan mana yang paling berkontribusi signifikan dalam membentuk intensi dan belief mana yang paling berkontribusi signifikan dalam membentuk

determinannya, peneliti menggunakan metode *multiple regression analysis* atau analisis regresi berganda. Dalam penelitian ini, *multiple regression analysis* digunakan untuk menentukan determinan mana yang berkontribusi dalam pembentukan intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa kos di Bandung; serta untuk menentukan belief-belief mana yang berkontribusi dalam membentuk determinan pembentuk intensi menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa kos di Bandung.

Langkah untuk melakukan analisis regresi berganda, meliputi perhitungan nilai koefisien, uji T, dan perhitungan koefisien korelasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS 20 untuk membantu dalam proses analisis data.

IV. HASIL PENELITIAN

INTENSI (Total)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuat	63	77.8	77.8	77.8
Lemah	18	22.2	22.2	100.0
Total	81	100.0	100.0	

1. Regresi ATB,SN DAN PBC terhadap Intensi

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PBC ^a , ATB, SN	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: INTENSI

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.990 ^a	.981	.980	20.11005

a. Predictors: (Constant), PBC, ATB, SN

b. Dependent Variable: INTENSI

ANOVA

Mode		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	594290	3	31430.002	314.074	.000 ^a
	Residual	139.871	77	404.414		
	Total	625430	80			

a. Predictors: (Constant), PBC, ATB, SN

b. Dependent Variable: INTENSI

Coefficients

Mode		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Zero-order
1	(Constant)	95.286	10.307		9.245	.000	
	ATB	1.233	.070	.378	17.644	.000	.844
	SN	1.315	.071	.422	18.621	.000	.884
	PBC	1.266	.073	.354	17.326	.000	.815

a. Dependent Variable: INTENSI

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Sebanyak 63 (77,8%) mahasiswa yang tinggal di kos memiliki intensi yang kuat untuk menerapkan pola makan sehat dan sebanyak 18 (22,2%) mahasiswa yang tinggal di kos

memiliki intensi yang lemah untuk menerapkan pola makan sehat.

2. Nilai koefisien korelasi dinyatakan dalam nilai R, yaitu sebesar 0,990 menunjukkan bahwa hubungan antara intensi dengan ketiga determinannya adalah 99,0% dan bernilai positif. Artinya, jika ketiga determinan bernilai positif maka intensi pun akan positif, dan sebaliknya.

3. Determinan sikap terhadap perilaku (ATB), norma subjektif (SN), dan persepsi control terhadap perilaku (PBC) secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensi sebesar 98,1%.

4. Diperoleh koefisien regresi (beta) determinan sikap terhadap perilaku (ATB) sebesar 0,378; norma subjektif (SN) sebesar 0,422; persepsi control terhadap perilaku (PBC) sebesar 0,354. Berdasarkan koefisien regresi (beta) tersebut, maka determinan norma subjektif merupakan determinan yang paling besar kontribusinya dalam membentuk intensi yang kuat untuk menerapkan pola makan sehat pada mahasiswa yang tinggal di kost di Bandung.

Saran

Mahasiswa kos perlu menambah pengetahuan tentang pola makan sehat dan manfaatnya bagi kesehatan, terutama yang berkaitan dengan penerapan pola makan sehat untuk sehari-hari dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan mahasiswa kos. Dengan begitu, diharapkan mahasiswa memiliki sikap yang semakin positif terhadap penerapan pola makan sehat, memiliki norma subjektif yang kuat, dan merasa lebih mampu dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan mereka sebagai mahasiswa kos sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, Icek. 2005. *Attitude Personality, and Behavior 2nd Ed.*
Milton-Keynes, England: Open University Press /
McGraw-Hill.

- Ajzen, Icek. 2006. *Theory of Planned Behavior*. (Online). Available at: <http://people.umass.edu/aizen/>. Diakses pada Januari 2014
- Christensen, Larry B. 2004. *Experimental Methodology, 9th ed.* Unites States of America: Pearson Education, Inc.
- Fishbein and Ajzen. 1975. *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hoesada, dr Ivan. 2012. *Pola Hidup Sehat*. Surabaya: Brilliant MIC Publishing
- Mawan, Dini Fajriah. 2012. *Gambaran Mengenai Intensi Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. Skripsi tidak dipublikasikan. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- National Eating Disorders Association (NEDA). 2013. *Eating Disorders on the College Campus: A National Survey of Programs and Resources*. USA: The Pace University Institutional Review Board.
- Nawari. 2010. *Analisis Regresi dengan MS Excel 2007 dan SPSS 17*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Oetoro, dr Samuel, dkk. 2013. *Smart Eating*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Sangadji dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Santrock, John W. 2011. *Life Span Development, 13th ed.* New York: Mc Graw-Hill.

Santrock, John W. 2014. *Physical and Cognitive Development in Early Adulthood*. (Online). Available at:

<http://answers.mheducation.com/psychology/branches/1ifespan-psychology/physical-and-cognitive-development-early-adulthood>. diakses pada April 2014,

Sifferlin, Alexandra. 2013. *New Worry for College Students: Food Insecurity*. (Online). Available at: <http://healthland.time.com/2014/01/28/new-worry-for-college-students-food-insecurity/>. Diakses pada Februari 2014.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wiarso, Giri. 2013. *Buku Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Goyen Publishing

www.eatingdisorderinfo.org. Diakses pada Mei 2014.

www.tempo.co/read/news/2012/01/18/173378104/Indonesia-Peringkat-5-Kekurangan-Gizi-Sedunia. Diakses pada November 2013.

Yantiningtyas, Inasha Dewi. 2012. *Studi Tentang Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Intensi Melakukan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa di Universitas Padjadjaran Jatinangor*. Skripsi tidak dipublikasikan. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.