

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensi Perilaku Makan Sehat pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Mipa Universitas Negeri Malang

Maylinda Cristylia Sapat, Hetti Rahmawati*, Diantini Ida Viatrie

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: hetti.rahmawati.fppsi@um.ac.id

Abstract

The aim of this research was to understand the positive correlation between peer social support and healthy eating intention among first year university students Faculty of Mathematics and Science Universitas Negeri Malang. This research used a quantitative approach with a descriptive and correlation design. The population of this research is first year students Faculty of Mathematics and Science Universitas Negeri Malang. Subject of this research were 221 students obtained with cluster random sampling technique. The instruments used for this research was healthy eating intention scale and peer social support scale. This research use Pearson Product Moment analysis technique with correlation coefficient level is 0,606 and $p < 0,05$, this result means there are significant positive relationship between peer social support and healthy eating intention in first year university students Faculty of Mathematics and Science Universitas Negeri Malang.

Keywords: healthy eating intention; peer social support; first year university students

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan positif dukungan sosial teman sebaya dengan intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang. Sampel penelitian berjumlah 221 orang yang dipilih berdasarkan teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala intensi perilaku makan dan skala dukungan sosial teman sebaya. Analisis korelasi menggunakan Product moment Pearson didapat koefisien korelasi sebesar 0,606 dengan $p < 0,05$ sehingga ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: intensi perilaku makan sehat; dukungan sosial teman sebaya; mahasiswa tahun pertama

1. Pendahuluan

Remaja memiliki beberapa perilaku makan yang khas dan beberapa diantara perilaku makan tersebut dapat beresiko permasalahan kesehatan di masa mendatang. Truswell (2003) menyebutkan perilaku makan beresiko yang sering ditemukan pada remaja diantaranya adalah melewatkan makan terutama sarapan, makan camilan dan manisan, makan makanan cepat saji, makan makanan tidak biasa, mulai meminum alkohol, asupan yang kurang di beberapa nutrisi, pengaturan makan yang salah dan asupan energi yang tinggi. Sama seperti yang diungkapkan oleh Truswell, Indonesian Pediatric Society (2013) juga menjelaskan perilaku makan khas remaja yang diantaranya dapat beresiko terhadap kesehatan, perilaku tersebut berupa perilaku ngemil makanan makanan tinggi kalori, tidak sarapan pagi, jam makan tak teratur, seringkali memilih makan cepat saji, kurang mengkonsumsi buah dan sayur

atau produk peternakan (dairy foods), juga kesalahan dalam memilih program diet pada remaja perempuan.

Perilaku makan sehat terutama pada remaja perlu dikembangkan karena pada kelompok usia ini gizi merupakan hal yang esensial dalam pertumbuhan dan gizi yang baik adalah dukungan penting bagi pertumbuhan cepat remaja serta untuk membangun kebiasaan makan sehat yang akan bertahan sampai masa dewasa (Papalia dan Feldman, 2014). Perilaku makan sehat sendiri didefinisikan sebagai tindakan dan aktivitas individu dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan mempertahankan kesehatan.

Menerapkan perilaku makan sehat memiliki dampak yang positif secara biologis dan psikologis. Manfaat biologis dari perilaku makan sehat diantaranya adalah kita dapat hidup, tumbuh, memiliki energi untuk melakukan apa yang ingin dilakukan, dan mempertahankan kesehatan yang baik di masa tua (Snooks, 2009). Perilaku makan sehat juga memiliki dampak positif secara psikologis diantaranya adalah dapat meningkatkan kesejahteraan (Mujic dan Oswald ;2016, Conner dkk; 2014).

Kecenderungan seseorang untuk berperilaku makan sehat dapat dilihat melalui intensinya. Intensi dapat diartikan sebagai niat yang berarti intensi merupakan faktor motivasional individu untuk mewujudkan perilaku, apabila dalam konteks perilaku makan sehat maka intensi perilaku makan sehat didefinisikan sebagai suatu keinginan, hasrat, atau perjuangan untuk melakukan tindakan pengaturan jumlah dan jenis makanan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan mempertahankan kesehatan.

Model Health Action Process Approach (HAPA) yang diajukan oleh Schwarzer (2003) menjelaskan bahwa behavioral intention (intensi berperilaku) merupakan hasil dari proses motivasi. Intensi sendiri memiliki 3 aspek yaitu efikasi diri yang merupakan kepercayaan bahwa diri bisa mengendalikan lingkungan untuk mencapai tujuan, risk perception (persepsi resiko) yang merupakan kepercayaan orang terhadap bahaya suatu penyakit dan outcome expectancies (harapan hasil) yang merupakan harapan seseorang di masa depan ketika mereka melakukan perilaku sehat Intensi juga dapat dipengaruhi faktor barriers and resources (penghalang dan sumber).

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi intensi perilaku, faktor barriers and resources (penghalang dan sumber) juga kemungkinan berkontribusi atas terbentuknya intensi perilaku. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor resources yang memiliki kemungkinan berhubungan positif dengan intensi perilaku makan sehat. Sebuah penelitian kualitatif dengan metode Focus Group Discussion dilakukan oleh Deliens dkk (2014) mengungkap bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor mahasiswa berperilaku makan sehat. Kontribusi dukungan sosial terhadap intensi perilaku sehat berdasarkan kerangka teori Health Action Process Model (HAPA) yang dijelaskan oleh Scholz dkk (2013) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat memprediksikan intensi diet rendah lemak, penelitian lain yang dilaksanakan oleh Fernandez (2014) menemukan dukungan sosial mempunyai korelasi positif yang sedang terhadap intensi makan buah dan sayur.

Dukungan sosial secara umum dapat didefinisikan sebagai segala bentuk dukungan baik emosional maupun material yang diberikan oleh sumber dukungan sosial. Taylor (2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu membuat seseorang merasa dicintai dan

dipedulikan, dihargai dan dinilai. Individu yang merasakan bahwa dirinya mendapat dukungan untuk berperilaku makan sehat akan merasa memiliki sumber daya dari lingkungan sekitar untuk melaksanakan perilaku makan sehat sehingga memotivasi seseorang untuk membentuk intensi perilaku makan sehat.

Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok usia remaja yang harus menyesuaikan diri dengan kegiatan perkuliahan dimana mereka mungkin mengalami berbagai perubahan termasuk dalam berperilaku makan. Transisi menuju pendidikan di universitas berubah signifikan dimana pada periode ini individu yang bertransisi menuju kedewasaan mengalami kebebasan yang besar untuk membuat pilihan terkait perilaku kesehatan dan gaya hidup (Small dkk, 2013, Lee dan Loke, 2005, T. Steyl dan Tanton dkk, 2015). Peneliti telah mewawancarai beberapa mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengadopsi perilaku makan tidak sehat, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang.

Banyak mahasiswa berada di lingkungan baru dan merasakan perubahan jaringan dukungan sosial dan norma sosial (Keller .dkk, 2008; S.R. Bray dan M.Y.W. Kwan, 2006; Sebena dkk, 2012 dalam Tanton dkk, 2015). Teman sebaya merupakan salah satu jaringan baru yang dimiliki mahasiswa, mereka juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial untuk berperilaku makan sehat dimana sebelumnya ketika mahasiswa masih bersekolah, dukungan untuk berperilaku makan sehat berasal dari orang tua. Dukungan sosial yang dilakukan oleh teman sebaya berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, penilaian dimana dukungan sosial tersebut memiliki kemungkinan untuk memotivasi mahasiswa tahun pertama untuk membentuk intensi perilaku makan sehat. Dari beberapa penjelasan yang ada diatas peneliti bermaksud untuk meninjau lebih dalam mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensi Perilaku Makan Sehat pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Penelitian merupakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan bentuk deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian adalah 875 mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang. Penentuan total sampel penelitian memakai rumus Slovin yaitu menggunakan taraf kesalahan 5% maka diperoleh sampel penelitian sebanyak 218 mahasiswa. Teknik sampel yang dipilih yaitu memakai teknik cluster random sampling, pengambilan keputusan offering yang berpartisipasi diambil secara acak menggunakan lotre sehingga diperoleh 8 offering. Pengumpulan data menggunakan skala intensi perilaku makan sehat yaitu 38 item dengan reliabilitas 0,929 dan dukungan sosial teman sebaya 58 item dengan reliabilitas 0,946. Analisis data dilakukan dengan formula pearson product moment.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menyatkan sebanyak 28 (12,7%) mahasiswa memiliki tingkat intensi perilaku makan sehat tinggi, 162 (73,3%) mahasiswa memiliki tingkat intensi perilaku makan sehat sedang, 31 (14%) mahasiswa memiliki intensi perilaku makan sehat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensi perilaku makan sehat yang dimiliki mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 39 (17,7%) mahasiswa tingkat dukungan sosial teman sebaya menunjukkan hasil tinggi, 151 (68.3%) mahasiswa sedang, 31 (14%) mahasiswa rendah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung sedang.

Uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan perhitungan uji normalitas, seluruh data berdistribusi normal dengan $p > 0,05$, sedangkan uji linearitas menunjukkan variabel dukungan sosial teman sebaya dan intensi perilaku makan sehat memiliki hubungan yang linear dengan $p < 0,05$. Dengan demikian kedua syarat uji hubungan telah terpenuhi.

Uji hipotesis menggunakan pearson product moment menghasilkan p-value 0,000 (bukan nol mutlak) $< 0,05$ artinya hipotesis diterima sehingga ada korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang. Hal ini mengartikan mahasiswa dengan dukungan sosial teman sebaya tinggi akan memiliki intensi perilaku makan sehat yang tinggi begitu pula sebaiknya mahasiswa dengan dukungan sosial rendah intensi perilaku makan sehat juga rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung memiliki intensi perilaku makan sehat yang sedang. Berdasarkan gambaran tersebut dapat dikatakan secara umum mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang sudah memiliki target dan keinginan untuk berperilaku makan sehat agar mendapatkan manfaat baik jangka pendek maupun jangka panjang, cukup yakin untuk bisa melaksanakan tindakan-tindakan yang termasuk dalam perilaku makan sehat, berkeinginan membuat situasi dan kondisi sekitar agar mendukung perilaku makan sehat mereka, dan berkeinginan melaksanakan perilaku makan sehat selama menjadi mahasiswa.

Terdapat berbagai alasan yang menyebabkan mengapa mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung memiliki intensi perilaku makan sehat yang sedang diantaranya adalah prioritas yang dibuat oleh mahasiswa. Transisi menuju pendidikan di universitas berubah signifikan dimana pada periode ini individu yang bertransisi menuju kedewasaan mengalami kebebasan yang besar untuk membuat pilihan terkait perilaku kesehatan dan gaya hidup (Small dkk, 2013; Lee dan Loke, 2005; T. Steyl dan Phillips, 2011 dalam Tanton dkk, 2015). Sebagai hasil dari adaptasi terhadap lingkungan dan kegiatan baru. Mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang membuat pilihan terkait bagaimana mereka membuat prioritas dan salah satunya mereka lebih memprioritaskan kegiatan dan tugas kuliah dibandingkan dengan memperhatikan perilaku makan mereka. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa partisipan, peneliti mendapatkan keterangan yang hampir sama bawasanya salah satu alasan mengapa partisipan kurang bisa menerapkan perilaku makan yang sehat terutama makan sesuai kebutuhan kalori dan gizi seimbang adalah karena terkendala oleh kegiatan perkuliahan yang padat

Melaksanakan perilaku makan sehat ketika menjadi mahasiswa merupakan sebuah tantangan sehingga intensi yang kuat dibutuhkan agar perilaku makan sehat tercapai. Schwarzer (2008) menyatakan bahwa dalam proses pembentukan perilaku sehat, intensi merupakan tahap motivasi. Setelah intensi perilaku makan sehat terbentuk maka, mahasiswa yang memiliki intensi perilaku makan sehat akan menyusun rencana-rencana spesifik terkait apa yang harus mereka lakukan untuk melaksanakan perilaku makan sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung memiliki dukungan sosial sedang. Yang artinya bahwa mahasiswa cukup merasakan bahwa teman-teman di sekitar memberikan empati dan perhatian terhadap dirinya, cukup merasakan bahwa teman-teman bersedia hadir secara fisik saat dibutuhkan, merasakan bahwa teman-teman bersedia memberikan bantuan secara material baik uang maupun barang, merasakan bahwa teman-teman memberikan informasi yang bermanfaat dan merasakan bahwa teman-teman memberikan penilaian terhadap perilaku makan mereka.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat beberapa hal yang bisa menentukan apakah seseorang bisa mendapatkan dukungan sosial. Berdasarkan potensi penerima, mahasiswa cukup memiliki potensi dimana mereka bisa mendapatkan dukungan sosial, mereka cukup bisa mengkomunikasikan bahwa mereka membutuhkan bantuan, mereka mampu mempercayai bahwa teman-teman akan bersedia memberikan bantuan, dan mereka merasakan bahwa teman-teman adalah tempat untuk memperoleh bantuan. Teman sebaya berperan sebagai faktor penyedia dukungan sosial cukup memiliki sumberdaya yang dibutuhkan dalam memberikan dukungan sosial dan mereka cukup peka terhadap kebutuhan teman-temannya. Selain itu mereka juga memiliki keintiman dalam pertemanan dan frekuensi bertemu yang cukup sering, sehingga mereka bisa merasakan dukungan sosial yang diberikan oleh teman-temannya.

Mahasiswa tahun pertama tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung telah bisa merasakan bahwa teman-teman di sekitar adalah jaringan dukungan sosial baru mereka, dalam konteks perilaku makan sehat, hal ini dibuktikan dengan persepsi mereka bahwa teman-teman di sekitar bersedia memberikan dukungan secara emosional, instrumental, informasional dan penilaian dimana dukungan-dukungan tersebut bermanfaat dan membentuk intensi mahasiswa berperilaku makan sehat. Korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dan intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang mengartikan bahwa semakin besar tingkat dukungan sosial teman sebaya, juga semakin besar pula kecenderungannya untuk memiliki intensi perilaku makan sehat dan begitu pula sebaliknya.

Intensi yang kuat mencerminkan kesiapan dan kesediaan yang kuat dalam diri mahasiswa untuk melaksanakan perilaku makan sehat secara aktual. Sehingga diharapkan mahasiswa bisa saling memberikan dukungan sosial pada teman-teman dalam konteks perilaku makan sehat karena dengan adanya dukungan sosial mahasiswa akan membentuk intensi perilaku makan sehat dimana pelaksanaan dari perilaku makan sehat sendiri akan memberikan banyak manfaat.

Adanya korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dan intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang ini mendukung hasil temuan dari Scholz dkk (2013) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat memprediksikan intensi diet rendah lemak dan mendukung hasil penelitian Fernandez (2014) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif sedang terhadap intensi makan buah dan sayur.

4. Simpulan

Hasil analisis dan pembahasan mengatakan bahwa dapat disimpulkan: (1) Intensi perilaku makan sehat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri

Malang cenderung sedang. (2) Dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Fakultas MIPA Universitas Negeri Malang cenderung sedang. (3) Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan intensi perilaku makan sehat, yang mana artinya semakin besar dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan individu maka semakin besar pula intensi perilaku makan sehatnya. Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengajukan saran. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan intensi perilaku makan sehat dengan cara saling memberikan dukungan sosial karena dengan adanya dukungan sosial akan menimbulkan intensi perilaku makan sehat yang dalam pelaksanaan tindakannya akan bermanfaat bagi diri dan teman-teman. Peneliti selanjutnya diharapkan agar menambah menggunakan sampel lain tidak terbatas pada satu fakultas saja, karena dengan melibatkan populasi yang besar, maka hasilnya akan lebih bervariasi dan data yang didapat akan lebih akurat dan terdapat lebih dalam. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menguji variabel-variabel lain dari intensi perilaku makan sehat, terutama variabel efikasi diri. Efikasi diri dalam hal ini penting dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan perilaku makan sehat karena, kepercayaan yang kuat atas kemampuan diri akan memberikan keyakinan pada diri bahwa perilaku makan sehat dapat terwujud meskipun banyak tantangan yang muncul seperti kegiatan akademik dan non akademik yang padat.

Daftar Rujukan

- Conner, T. S., Brookie, K. L., Richardson, A. C., & Polak, M. A. (2015). On carrots and curiosity: eating fruit and vegetables is associated with greater flourishing in daily life. *British journal of health psychology*, 20(2), 413-427. DOI:10.1111/bjhp.12113.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 14(1), 1-12. doi: 10.1186/1471-2458-14-53
- Fernández, B. R., Warner, L. M., Knoll, N., Montenegro, E. M., & Schwarzer, R. (2015). Synergistic effects of social support and self-efficacy on dietary motivation predicting fruit and vegetable intake. *Appetite*, 87, 330-335. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.223. Diakses 24 Mei 2017.
- Indonesian Pediatric Society. (2013). Nutrisi Pada Remaja. (Online), (www.idai.or.id), diakses 4 Februari 2017.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mujcic, R., & J. Oswald, A. (2016). Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. *American Journal of Public Health*, 106(8), 1504-1510. doi:10.2105/AJPH.2016.303260.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). Menyelami perkembangan manusia. *Jakarta: Salemba Humanika*, 20154.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Scholz, U., Ochsner, S., Hornung, R., & Knoll, N. (2013). Does Social Support Really Help to Eat a Low-Fat Diet? Main Effects and Gender Differences of Received Social Support within the Health Action Process Approach. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 270-290. doi: 37910.1111/Aphw.12010.
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention-behavior gap. *Social and personality psychology compass*, 10(9), 503-518. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.
- Snooks, M. K. (2008). *Health psychology: Biological, psychological, and sociocultural perspectives*. Jones & Bartlett Publishers.
- Tanton, J., Dodd, L. J., Woodfield, L., & Mabhala, M. (2015). Eating behaviours of British university students: A cluster analysis on a neglected issue. *Advances in preventive medicine*, 2015. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/639239>. diakses 17 April 2017.
- Taylor, S. E. (1990). Health psychology: The science and the field. *American Psychologist*, 45(1), 40.
- Stewart, T. (2003). ABC of Nutrition. Book AID International.