

BAB I

PENDAHULUAN

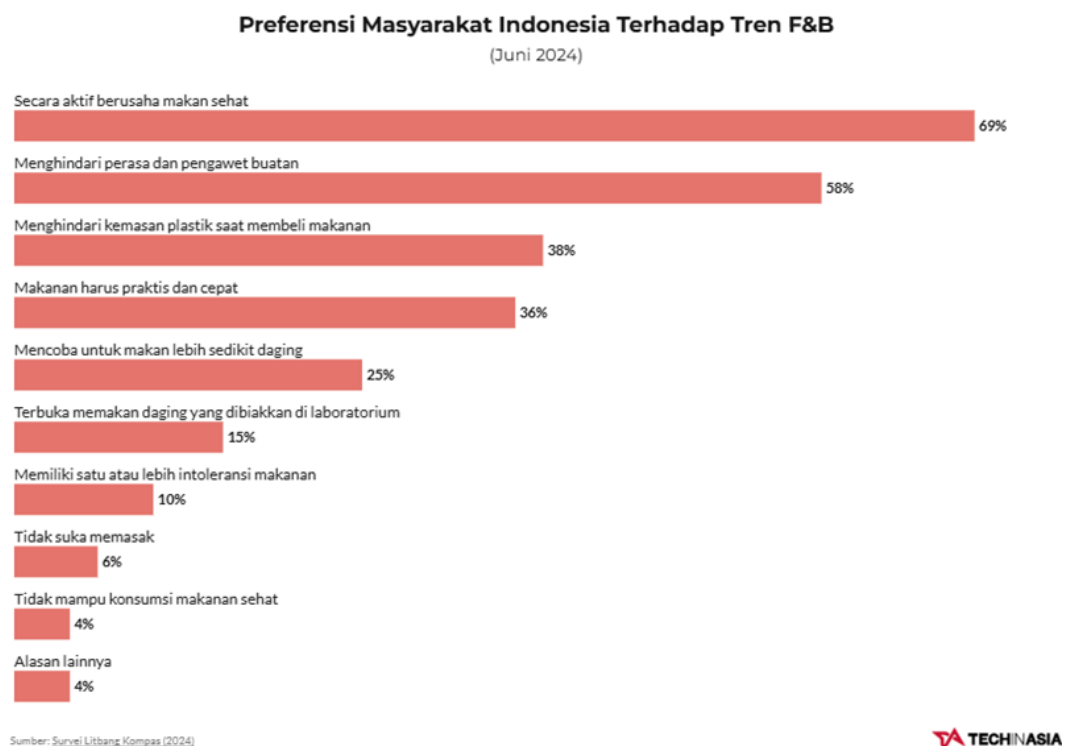
1.1 Latar Belakang

Komunikasi memiliki peran penting pada upaya peningkatan kesadaran serta perubahan perilaku masyarakat terhadap isu kesehatan. Peran komunikasi dalam penyampaian pesan-pesan kesehatan dapat mempengaruhi sikap hingga perilaku individu. Dalam konteks komunikasi kesehatan (*health communication*), berbagai pesan disebarluaskan melalui media digital untuk membentuk sikap hingga perilaku kesehatan. Penelitian berjudul “How Social Media Exposure to Health Information Influences Chinese People’s Health Protective Behavior during Air Pollution: A Theory of Planned Behavior Perspective” membuktikan bahwa penggunaan Weibo (platform microblogging) sebagai akses informasi kesehatan bisa mempengaruhi secara positif niat berperilaku perlindungan polusi udara dengan sikap dan norma deskriptif sebagai mediasi (Yang & Wu, 2021a).

Dilansir dari RRI, bahwa di Indonesia, media digital seperti media sosial, kini dipenuhi informasi kesehatan, terutama konten terkait pola hidup yang sehat dan bisa berdampak pada perubahan perilaku hidup sehat (Kalsum, 2025). Dilansir dari Tribun News berdasarkan survei dari Ayaskara Nisita Synergy (ANS) menyatakan bahwa sebanyak 98,08% responden mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial, 50,34% dari website, 52,93% dari iklan layanan masyarakat, dan 85,78% mengakses website Kementerian Kesehatan. Hasil survei juga menunjukkan bahwa topik tentang gaya hidup sehat dan nutrisi seimbang menjadi topik favorit yang dicari oleh masyarakat (Lazuardi, 2024). Data-data tersebut

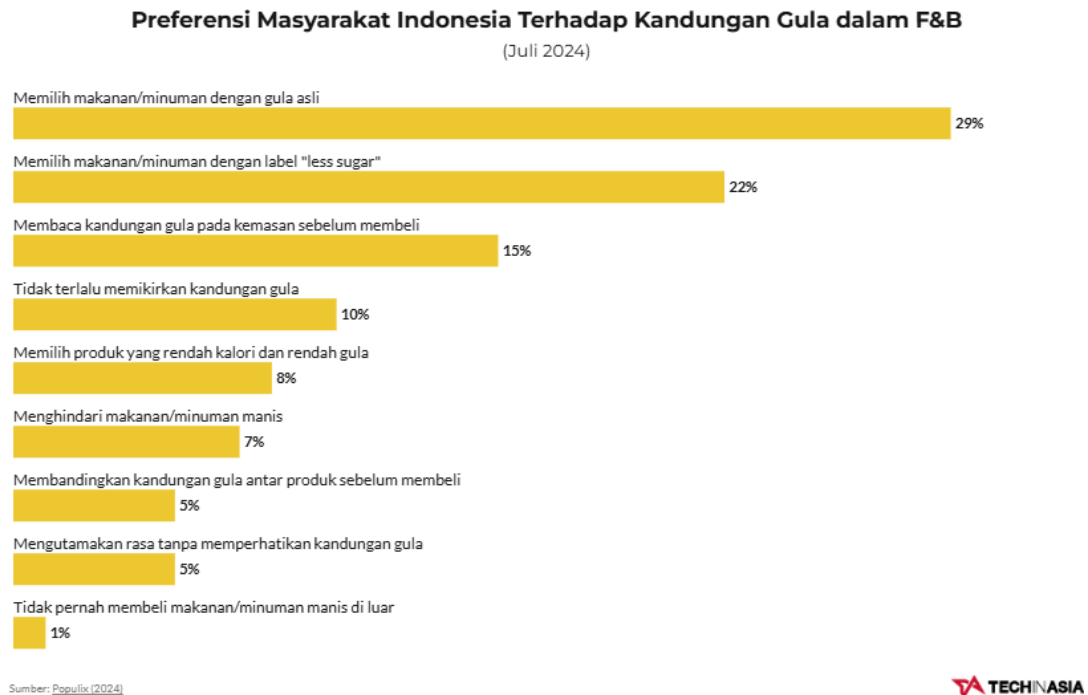
menunjukkan bahwa penggunaan media digital sebagai akses informasi kesehatan, khususnya pola hidup sehat dan nutrisi seimbang semakin masif.

Beberapa tahun terakhir, pemahaman masyarakat Indonesia pada keutamaan pola hidup sehat kian naik. Dilansir dari Tech in Asia, berdasarkan data dari Survei Litbang Kompas tahun 2024 sebanyak 69% orang Indonesia sudah secara aktif berkomitmen untuk memiliki dan menjalani pola makan sehat (Putri, 2025).



Gambar 1.1 Preferensi Masyarakat Indonesia Terhadap Tren F&B 2024

Tidak hanya itu, orang Indonesia juga semakin peduli dan memperhatikan komposisi gula ketika memilih produk olahan makanan dan minuman. Data dari Populix tahun 2024 juga menyatakan bahwa mereka memperhatikan komposisi gula sebagai hal yang utama dalam keputusan pembelian produk makanan dan minuman (Putri, 2025).



Gambar 1.2 Preferensi Masyarakat Indonesia Terhadap Kandungan Gula dalam F&B 2024

Pada tahun 2023, berdasarkan data dari Katadata Insight Center (KIC) tercatat bahwa 63,1% orang melakukan diet untuk mengatur berat badan dan 53,2% orang mengurangi asupan gula sebagai bentuk upaya melakukan diet (Annur, 2023; Muhamad, 2023). Dilansir dari Tribun News, berdasarkan survei dari ANS menunjukkan bahwa 83,93% menilai gaya hidup sehat sebagai prioritas dan 72,27% menekankan pentingnya nutrisi seimbang (Lazuardi, 2024).

Berdasarkan data-data di atas, mayoritas masyarakat Indonesia kini semakin menyadari pentingnya menjaga kesehatan mereka. Hal ini tercermin dari peningkatan perhatian dan kepedulian terhadap aspek kesehatan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kesadaran ini menunjukkan perkembangan positif dalam perilaku hidup sehat di kalangan masyarakat Indonesia. Mulai dari memperhatikan pola makan, memperhatikan komposisi gula, melakukan diet, memiliki kesadaran yang tinggi terkait pentingnya menjaga tubuh, dan menerapkan gaya hidup sehat.

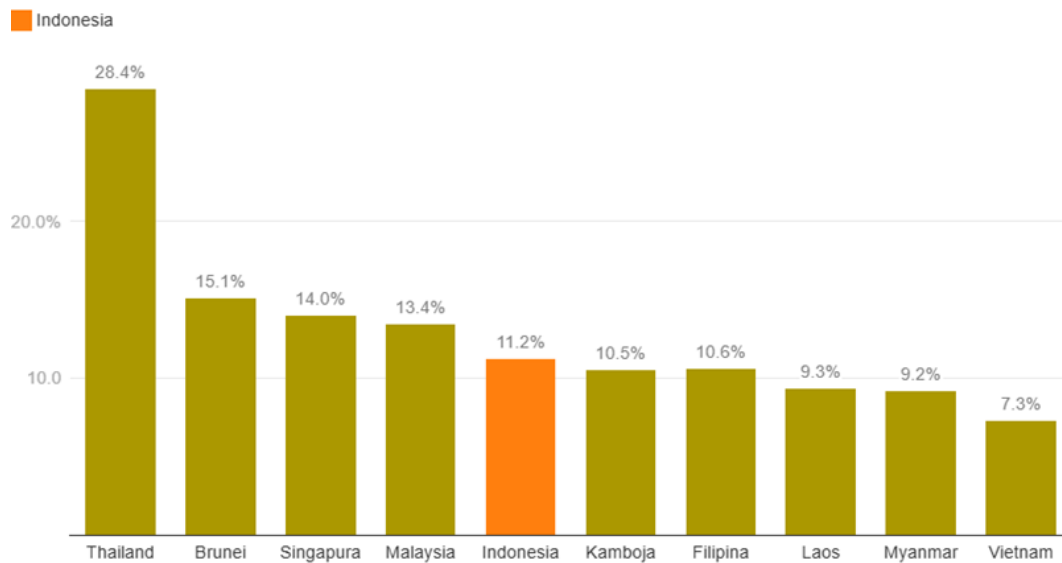
Tidak hanya itu, paparan informasi kesehatan tentang gaya hidup sehat dari media digital juga sudah masif. Faktanya, sebagian besar masyarakat Indonesia termasuk dalam kategori obesitas. Obesitas merupakan suatu penyakit atau kelainan dengan tanda-tanda adanya penumpukan jaringan lemak tubuh yang berlebih (Kemenkes, 2023b). Obesitas bisa terjadi karena ada kondisi yang tidak seimbang pada asupan energi yang masuk dan yang keluar hingga menghasilkan energi berlebih dan hanya disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Kemenkes, 2023b). Obesitas sering kali diabaikan, padahal itu merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sangat serius di penjuru dunia (Yonatan, 2024).

WHO mengemukakan untuk usia 18 tahun ke atas atau kategori dewasa, BMI ≥ 25 dikatakan sebagai kategori kelebihan berat badan, BMI ≥ 30 untuk obesitas (WHO, 2025). Menurut Good Stats, WHO membagi obesitas menjadi dua kategori, obesitas I dengan BMI antara 25 - 29,9 dan obesitas II dengan BMI ≥ 30 (Yonatan, 2024). Good Stats juga mengutip Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa pengukuran BMI dipakai untuk menentukan tingkat obesitas, biasanya pada orang dewasa di atas 18 tahun. Namun, berbeda dengan acuan WHO, Kemenkes menetapkan kelebihan berat badan pada IMT 25 sampai 27 dan obesitas pada IMT ≥ 27 (Yonatan, 2024).

Menurut data dari WHO, di tahun 2022 terdapat sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mempunyai kelebihan berat badan, dengan 890 juta di antaranya memiliki obesitas. Jumlah ini menunjukkan bahwa sekitar 43% penduduk orang dewasa di dunia menghadapi masalah berat badan berlebih, mencerminkan isu kesehatan global yang signifikan (WHO, 2025). Dilansir dari CNBC Indonesia, Indonesia menjadi salah satu negara dengan tingkat obesitas

nomor 5 tertinggi di ASEAN dengan persentase 11,2% berdasarkan laporan dari FAO SOFI 2024 (Ema, 2025).

Peringkat Orang Obesitas Dewasa di ASEAN Berdasarkan Prevalensi

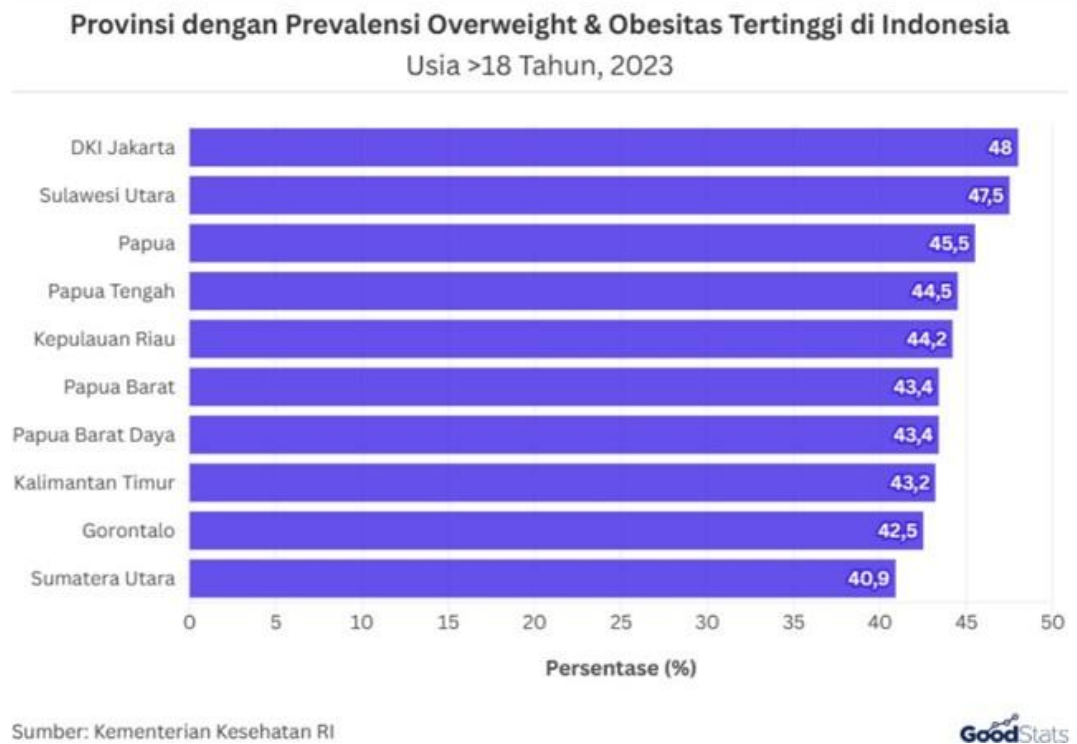


Source: FAO SOFI 2024 – Tabel A1.1 & A1.2 • [Get the data](#) • Created with [Datavrapper](#)

Gambar 1.3 Peringkat Orang Obesitas Dewasa di ASEAN Berdasarkan Prevalensi

Dilansir dari RRI, berdasarkan laporan terbaru World Obesity Atlas 2025, sekitar 13% orang dewasa Indonesia mengalami obesitas dan masuk peringkat 5 obesitas se-ASEAN (Safitri, 2025).

Ada 21,6 juta orang dewasa di Indonesia yang mengalami obesitas pada tahun 2022 (Ema, 2025). Menurut catatan Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas di Indonesia naik dari 21,8% di tahun 2018 jadi 23,4% di tahun 2023. Hal ini menunjukkan tren peningkatan jumlah penduduk dewasa yang mengalami obesitas selama periode tersebut (Safitri, 2025). Dilansir dari Good Stats, data dari Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa DKI Jakarta menempati nomor 1 sebagai provinsi dengan prevalensi overweight dan obesitas tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 48% (Karyoko, 2024).



Gambar 1.4 Provinsi dengan Prevalensi Overweight & Obesitas Tertinggi di Indonesia

Adanya data-data yang menunjukkan peningkatan obesitas orang dewasa di Indonesia, hal ini jelas tidak boleh dibiarkan berlangsung secara berkelanjutan tanpa adanya tindakan atau upaya perbaikan. Situasi seperti ini harus segera mendapatkan perhatian agar tidak semakin memburuk. Dilansir dari Good Stats, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa obesitas dapat mengakibatkan berbagai penyakit serius yang bahkan bisa mengancam nyawa (Yonatan, 2024). Penyakit seperti diabetes, jantung, stroke, kanker, osteoarthritis lutut dan pinggul, dan lainnya menjadi penyakit yang disebabkan oleh obesitas.

Salah satu solusi yang bisa dijadikan jalan guna mengurangi risiko obesitas adalah dengan menerapkan pola makan sehat (*healthy diet*). Dengan menjaga asupan makanan yang seimbang dan bergizi, risiko mengalami kelebihan berat badan dapat diminimalkan secara efektif. Marina Hardiyanti, S.Gz., M.Sc. dari

Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM mendefinisikan diet sebagai anjuran makan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai kesehatan yang optimal yang pada dasarnya mengatur pola makan untuk menjaga kesehatan tubuh (FKKMK UGM, 2023). Diet yang sehat didefinisikan sebagai diet yang mengonsumsi makanan atau minuman rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi kandungan buah dan sayur (Conner dkk., 2002a). Beberapa upaya bisa dilakukan supaya berat badan turun pada kondisi obesitas, seperti, batasi konsumsi gula, jalani tanpa paksaan, rutin berolahraga, minum air putih cukup, konsumsi buah & sayur, istirahat cukup, serta monitoring berat badan (Kemenkes, 2023a). Jika upaya-upaya tersebut dilakukan oleh orang obesitas, maka progres diet akan terlihat dan berat badan akan turun.

Salah satu penelitian membuktikan bahwa orang obesitas dengan diet berkelanjutan atau konsisten bisa menurunkan berat badan mereka (E. A. Hu dkk., 2021). Berdasarkan data dari Jakpat Survei menyatakan bahwa ada 57% orang yang melakukan diet penurunan berat badan mengaku menghadapi banyak tantangan dan kesulitan mempertahankannya (Jakpat, 2023). Artinya, meskipun paparan informasi kesehatan dari media digital sudah masif dan perilaku masyarakat Indonesia sudah sadar akan gaya hidup sehat, belum tentu individu memiliki niat yang kuat untuk konsisten dalam menjalankan perilaku *healthy diet* sebagai upaya mengatasi obesitas pada orang dewasa.

Obesitas pada orang dewasa bisa diatasi dengan *healthy diet* secara konsisten. *Healthy diet* bisa dilakukan apabila ada niat dari orang yang mengalami obesitas. Niat adalah gambaran mengenai sejauh mana seseorang berkomitmen untuk berusaha, seberapa besar usaha yang direncanakan, serta kesediaannya dalam

melakukan suatu perilaku (Ajzen, 1991). Berlandaskan Theory of Planned Behavior dari Ajzen, niat untuk berbuat suatu tindakan dapat diprediksi dengan sangat tepat melalui pandangan terhadap tindakan itu, norma yang diyakini, serta kontrol yang dirasakan terhadap perilaku tersebut (Ajzen, 1991).

Pada penelitian berjudul “Predicting Intentions to Eat a Healthful Diet by College Baseball Players: Applying the Theory of Planned Behavior” menilai faktor-faktor penting bagi pemain bisbol perguruan tinggi tentang niat mengonsumsi makanan sehat dalam TPB. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor sikap, norma yang dirasakan dari lingkungan sekitar, serta kemampuan mengendalikan perilaku sangat mempengaruhi niat seseorang untuk mengonsumsi makanan sehat. Ketiga variabel ini memainkan peranan penting dalam menentukan keputusan individu dalam memilih pola makan yang sehat dan bergizi. Pada penelitian tersebut menyatakan adanya keyakinan bahwa mengonsumsi makanan sehat akan membantu atlet fokus dan meningkatkan konsentrasi memiliki pengaruh signifikan terhadap niat mengonsumsi makanan sehat, hal ini merujuk pada sikap terhadap perilaku. Selain itu keyakinan normatif, khususnya pengaruh dari pelatih memberikan pengaruh pada niat mengonsumsi makanan sehat, hal ini merujuk pada norma subjektif. Selain itu, atlet merasa memiliki pengetahuan nutrisi yang baik walaupun secara fakta mereka masih keliru terkait pengetahuan nutrisi, hal ini dianggap sebagai suatu kemampuan yang mengarah pada kemudahan mereka dalam menerapkan pola makan sehat, dan merujuk pada kontrol perilaku (Pawlak dkk., 2009a). Ketiga variabel tersebut menunjukkan bahwa adanya sikap positif terhadap suatu perilaku, persetujuan dari orang-orang di lingkungan terdekat, dan kemudahan yang dirasakan mendorong adanya niat melakukan suatu perilaku.

Theory of Planned Behavior mengemukakan mengenai saat niat individu guna melaksanakan suatu tindakan semakin kuat, peluang untuk benar-benar melaksanakan perilaku tersebut juga akan semakin besar. Dengan kata lain, intensi atau kemauan yang kuat adalah prediktor utama dari tindakan nyata yang akan dilakukan individu (Ajzen, 1991). Pada Theory of Planned Behavior, sikap dimaknai selaku penilaian negatif ataupun positif pada suatu tindakan. Norma subjektif yakni tekanan sosial yang dirasakan seseorang berdasarkan dukungan ataupun penentangan dari perseorangan ataupun kelompok yang dianggap penting dalam melakukan suatu tindakan. Sedangkan kontrol perilaku mengacu pada tingkat kesulitan atau kemudahan yang dialami seseorang dalam melaksanakan perilaku tertentu (Pawlak dkk., 2009a). Sesuai dengan Theory of Planned Behavior, kepatuhan melakukan *healthy diet* dipengaruhi karena adanya niat dari orang dewasa obesitas yang didasari sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku.

Berlandaskan latar belakang yang diuraikan, bisa disimpulkan bahwasanya masyarakat Indonesia berdasarkan survei dari Ayaskara Nisita Synergy (ANS) 98,08% responden mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial, 50,34% dari website, 52,93% dari iklan layanan masyarakat, dan 85,78% mengakses website Kementerian Kesehatan dengan gaya hidup sehat dan nutrisi seimbang sebagai topik favorit (Lazuardi, 2024). Selain itu, perilaku masyarakat Indonesia berdasarkan Survei Litbang Kompas tahun 2024 69% aktif berkomitmen untuk memiliki dan menjalani pola hidup sehat, juga memperhatikan komposisi gula ketika memilih makanan dan minuman (Putri, 2025), pada tahun 2024 berdasarkan data dari Katadata Insight Center (KIC) 63,1% diet untuk mengatur berat badan, 53,2% diet dengan cara mengurangi konsumsi gula (Annur, 2023; Muhamad, 2023). Data

dari ANS juga menunjukkan bahwa 83,93% masyarakat menganggap gaya hidup sehat sebagai prioritas dan 72,27% menekankan pentingnya nutrisi seimbang (Lazuardi, 2024). Data-data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sudah banyak terpapar informasi kesehatan melalui saluran digital seperti media sosial, website, dll. masyarakat Indonesia juga sudah memiliki kesadaran terkait pentingnya gaya hidup sehat dan tidak sedikit yang sudah menerapkan *healthy diet*.

Di lain sisi, meskipun paparan informasi kesehatan dari media digital sudah masif dan perilaku masyarakat Indonesia sudah sadar akan gaya hidup sehat, terdapat fakta bahwa kasus obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat. Data dari FAO SOFI 2024 menyatakan bahwa Indonesia negara dengan tingkat obesitas tertinggi kelima di ASEAN dengan persentase 11,2% (Ema, 2025). Data dari World Obesity Atlas 2025 juga menyatakan hal yang sama, bahwa Indonesia negara kelima tertinggi pada peringkat obesitas se-ASEAN (Safitri, 2025). Lebih spesifik, ada 21,6 juta orang dewasa Indonesia mengalami obesitas pada tahun 2022 (Ema, 2025), selain itu, adanya pelonjakan prevalensi obesitas di Indonesia, yang sebelumnya 21,8% tahun 2018 jadi 23,4% tahun 2023 (Safitri, 2025) dengan DKI Jakarta sebagai provinsi yang memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas tertinggi, yaitu 48% (Karyoko, 2024). Dalam mengatasi obesitas, perlu melakukan *healthy diet* secara berkelanjutan atau konsisten (E. A. Hu dkk., 2021) namun ditemukan fakta bahwa berdasarkan Jakpat Survei 57% orang yang melakukan diet penurunan berat badan mengaku menghadapi banyak tantangan dan kesulitan dalam mempertahankannya (Jakpat, 2023).

Dari data-data yang ada, muncul adanya *gap* antara paparan informasi kesehatan di media digital secara masif dan kesadaran akan perilaku gaya hidup

sehat yang tinggi dengan tingkat prevalensi obesitas yang tinggi dan kesulitan mempertahankan *healthy diet* yang tinggi pada orang dewasa. Berlandaskan Theory of Planned Behavior, sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku dapat memprediksi niat melakukan perilaku kesehatan (Pawlak dkk., 2009a). (Ajzen, 2020) menyatakan bahwa TPB bersifat terbuka terhadap penambahan prediktor lain di luar tiga konstruk utama. Terdapat hasil penelitian yang membuktikan bahwa akses informasi kesehatan melalui media digital bisa memprediksi niat melakukan perilaku kesehatan dengan sikap dan norma deskriptif sebagai mediasinya (Yang & Wu, 2021a).

Dalam konteks perilaku *healthy diet*, individu saat ini cenderung memperoleh informasi kesehatan dan pola makan melalui media digital, seperti media sosial, website, dll., karena media digital menjadi sumber informasi yang paling mudah diakses, cepat, dan hadir secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Mereka yang melakukan *diet* mencari informasi mengenai *diet* melalui media sosial (Arif, 2025; Nohana dkk., 2020). Informasi mengenai *healthy diet* pun banyak tersebar di ruang digital, baik dalam bentuk konten edukasi, pengalaman pribadi, rekomendasi, maupun tren gaya hidup sehat, sehingga media digital menjadi salah satu sumber utama yang berpotensi membentuk niat seseorang untuk menerapkan *healthy diet*.

Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pengukuran pada terpaan informasi di media digital. Dalam penelitian ini, pengukuran terpaan informasi tidak membedakan apakah informasi diperoleh secara aktif melalui pencarian informasi (*information seeking*) maupun secara pasif melalui paparan yang diterima

individu (*information exposure*), sebab dalam praktiknya kedua hal tersebut sulit dipisahkan secara nyata. Seluruh informasi mengenai *healthy diet* yang diterima individu melalui media digital dipandang sebagai bentuk terpaan informasi (*exposure*). Fokus pada media digital juga didasarkan pada kondisi saat ini, di mana arus informasi kesehatan lebih dominan dan *overwhelming* diperoleh melalui platform digital dibandingkan media non-digital seperti radio, televisi, atau media cetak. Menurut penelitian, lebih dari 70% masyarakat di dunia menjadikan media sosial sebagai sumber utama untuk memperoleh informasi kesehatan (Zhang & Liu, 2021). Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar dalam cara masyarakat mencari informasi kesehatan, yakni dari penggunaan media komunikasi tradisional menuju media digital yang lebih interaktif serta mampu menyampaikan informasi secara cepat dan *real-time*.

Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada konteks komunikasi kesehatan, khususnya terpaan informasi di media digital tentang *healthy diet* dalam memprediksi sikap serta melihat prediktor TPB, seperti sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku dalam memberi pengaruh pada niat menjalankan *healthy diet* di orang dewasa, dan melihat apakah sikap yang terbentuk bisa memediasi hubungan antara terpaan informasi di media digital dengan niat melakukan *healthy diet*.

1.2 Rumusan Masalah

Media digital seperti media sosial di Indonesia kini telah menjadi sumber utama informasi kesehatan, terutama yang berhubungan dengan pola hidup sehat dan nutrisi seimbang. Masyarakat sudah aktif mencari & mengonsumsi konten bertema pola makan sehat, memperhatikan komposisi gula pada makanan &

minuman, serta melakukan diet sebagai bentuk kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Namun, prevalensi obesitas di Indonesia justru menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya, menandakan adanya kesenjangan antara tingginya paparan dan kesadaran terhadap informasi kesehatan dengan perilaku nyata masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat.

Terdapat penelitian menunjukkan bahwa obesitas dapat ditekan melalui penerapan *healthy diet* yang dilakukan secara konsisten, meskipun banyak individu mengaku menghadapi tantangan dalam mempertahankannya. Dalam konteks ini, niat untuk melakukan *healthy diet* mampu dijelaskan berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB) yang memuat sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku. (Ajzen, 2020) menyatakan bahwa TPB bersifat terbuka terhadap penambahan prediktor lain di luar tiga konstruk utama. Berdasarkan penelitian terdahulu, terpaan informasi di media digital terbukti dapat mempengaruhi niat berperilaku melalui perubahan sikap dan norma deskriptif dalam konteks komunikasi kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji apakah terpaan informasi di media digital dapat mempengaruhi sikap, apakah ketiga konstruk TPB yakni sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku dapat memberikan pengaruh pada niat menjalankan *healthy diet*, serta apakah sikap dapat memediasi hubungan antara terpaan informasi di media digital dengan niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa di Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yakni guna mengetahui serta menjelaskan apakah paparan informasi di media digital dapat mempengaruhi sikap individu, menilai apakah sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku berpengaruh pada niat orang

dewasa guna menerapkan pola makan sehat (*healthy diet*), serta menilai apakah sikap dapat memediasi hubungan antara terpaan informasi di media digital dengan niat melakukan *healthy diet*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dimaksudkan bisa berkontribusi dalam ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan perilaku masyarakat dalam melakukan *healthy diet* pada orang dewasa dalam konteks komunikasi kesehatan yang dilihat melalui terpaan informasi di media digital, sikap, norma subjektif serta kontrol perilaku.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dimaksudkan bisa menjadi referensi tentang topik yang membahas akan terpaan informasi di media digital, sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku pada niat menjalankan *healthy diet* di orang dewasa dalam konteks komunikasi kesehatan bagi pihak-pihak terkait seperti tenaga kesehatan, orang obesitas, dan pemerintah.

1.4.3 Manfaat Sosial

Penelitian ini dimaksudkan bisa memperbanyak wawasan serta pengetahuan masyarakat mengenai bagaimana pengaruh paparan informasi di media digital, sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku bisa memberi pengaruh pada niat orang dewasa guna menjalankan pola makan sehat (*healthy diet*), khususnya dalam ranah komunikasi kesehatan.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 State of The Art

Berbagai penelitian dengan konteks *health communication* sudah pernah diteliti dengan melihat bagaimana perilaku individu dalam niat melakukan perilaku terkait isu kesehatan yang bisa dijadikan sebagai referensi penelitian ini. Penelitian pertama berjudul “The Effect of Information Exposure on Family Planning Predicts Intention to Uptake Long-acting Contraceptive Methods” diteliti oleh Kholidil Amin, Jenny Ratna Suminar, Purwanti Hadisiwi, serta Susanne Dida. Penelitian ini diterbitkan tahun 2022. Penelitian ini menguji bagaimana niat menggunakan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) bisa diprediksi oleh terpapar informasi terkait program KB yang dijumpai oleh bermacam aspek pembentuk niat. Kajian ini dilakukan karena di Indonesia dalam rangka mengontrol laju pertumbuhan penduduk, pemerintah menggalakkan program KB, salah satunya mengupayakan penggunaan MKJP. Kajian ini menerapkan Theory of Planned Behavior selaku dasar teoritis. Metode yang diterapkan adalah survei cross-sectional, dengan responden sebanyak 74 perempuan usia subur yang tinggal di Kampung KB RW01 Pringgokusuman, Kota Yogyakarta. Analisis model dan jalur dilakukan menggunakan PLS-SEM. Temuan penelitian menunjukkan bahwa paparan informasi tentang KB dapat mempengaruhi sikap, norma subjektif, serta perceived behavioral control sehubungan dengan perilaku MKJP. Selain itu, niat untuk memakai MKJP secara signifikan terpengaruh oleh paparan informasi mengenai KB melalui peran norma subjektif sebagai mediator, sementara sikap dan perceived behavioral control tidak berperan sebagai mediator (Amin dkk., 2022).

Penelitian kedua berjudul “Health-protective behavior during the pandemic Does media exposure to Information matter” diteliti oleh Kholodil Amin, Jimi Allan Dwi Pranata, Narotama Mahameruaji, Augustine Uzoma Madu, dan Hendri Nurizal. Penelitian ini diterbitkan tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana perilaku perlindungan kesehatan di tengah pandemi diprediksi oleh paparan informasi COVID-19 di media massa dan media sosial. Penelitian ini dilakukan karena pandemi COVID-19 telah mendorong masyarakat mencari dan mendapatkan informasi yang membahas COVID-19 melalui media, baik media massa atau media sosial dan diharapkan dapat mempengaruhi keyakinan, sikap, dan tindakan mereka terhadap perilaku perlindungan kesehatan. Penelitian ini menerapkan Theory of Planned Behavior serta melakukan *cross-sectional survey* terhadap 413 orang di Pulau Jawa, Indonesia. Hipotesis pada penelitian ini dibuktikan melalui model pengukuran dan struktural menggunakan PLS-SEM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media massa dan media sosial guna menerima pengetahuan tentang COVID-19 bisa memprediksi niat dan perilaku untuk menerapkan perilaku pencegahan yang dimediasi *attitude* dan *perceived behavioral control*. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa media massa dan media sosial mempengaruhi secara signifikan terhadap tiga aspek penting dalam pembentukan niat berperilaku, dan juga membuktikan yakni sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dirasakan jadi aspek penting dari niat berperilaku yang dimaksud (Amin dkk., 2023).

Penelitian ketiga berjudul “Media Exposure and Risk Perception as Predictors of Engagement in COVID-19 Preventive Behaviors: Extending the Theory of Planned Behavior Across Two Cultures” diteliti oleh Xuechen Hu,

Wenzhen Xu, Xingjian Gao, dan Jiro Takai. Penelitian ini diterbitkan tahun 2022. Kajian ini mempunyai tujuan yakni guna mengkaji berbagai aspek psikologis dan sosial yang bisa mempengaruhi perilaku preventif terhadap COVID-19, dengan menguji model berdasarkan Theory of Planned Behavior. Prediktor tambahan diuji juga pada penelitian ini, seperti paparan media dan keterlibatan di SNS dan mengujinya di dua budaya yang sangat berbeda terkait sikap terhadap COVID-19, yaitu US dan Jepang. Penelitian ini dilakukan dengan cara survei secara daring dan mengumpulkan 300 sampel untuk setiap kultur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kesesuaian TPB di dua budaya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan di SNS dapat memprediksi niat untuk melakukan perilaku pencegahan bagi responden Jepang dan kebersihan pribadi menjadi prediktor yang signifikan pada perilaku pencegahan bagi orang Jepang. Meskipun adanya perbedaan variabel yang mempengaruhi perilaku pencegahan, tetapi secara keseluruhan model yang diusulkan terbukti di kedua budaya (X. Hu dkk., 2022).

Penelitian keempat berjudul “How Social Media Exposure to Health Information Influences Chinese People’s Health Protective Behavior during Air Pollution: A Theory of Planned Behavior Perspective” diteliti oleh Qinghua Yang dan Shiwen Wu. Penelitian ini diterbitkan tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana paparan masyarakat Tiongkok terhadap informasi kesehatan di media sosial mempengaruhi perilaku perlindungan kesehatan mereka dalam menanggapi kabut asap, khususnya pada perilaku penggunaan masker anti kabut. Penelitian ini dilakukan karena kabut asap di Tiongkok menjadi isu kesehatan yang paling mengancam jiwa dan mempengaruhi kesehatan lebih dari satu miliar penduduk Tiongkok. Masyarakat Tiongkok semakin bergantung pada

informasi kesehatan dari media sosial, khususnya Weibo dan WeChat yang membentuk persepsi dan perilaku kesehatan mereka. Penelitian ini dilakukan dengan cara survei longitudinal berbasis web terhadap masyarakat Tiongkok daratan. Penelitian ini menghasilkan bahwa sikap dan norma deskriptif memediasi dengan positif hubungan antara penggunaan Weibo untuk informasi kesehatan dan niat berperilaku sedangkan norma deskriptif memediasi secara negatif hubungan antara penggunaan WeChat untuk informasi kesehatan dan niat berperilaku. Sikap, norma injungtif, dan norma deskriptif dapat memprediksi niat berperilaku dan penggunaan masker secara signifikan, tetapi kontrol perilaku yang dirasakan tidak (Yang & Wu, 2021a).

Penelitian kelima berjudul “Let’s Not Joke about It Too Much! Exposure to COVID-19 Messaging, Attitudes and Protective Behavioral Intentions” diteliti oleh Petru L. Curseu, Andra D. Coman, Oana C. Fodor, Lucia Ratiu, dan Anton Panchenko. Penelitian ini diterbitkan tahun 2021. Penelitian ini mengevaluasi paparan pesan COVID-19 dalam negativitas terhadap COVID-19 dan niat untuk terlibat dalam perilaku protektif. Theory of Planned Behavior jadi teori yang diterapkan di kajian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan survei ke 737 orang, tepatnya 556 orang Rumania dan 181 orang Kazakhztan. Temuan analisis memperlihatkan bahwasanya paparan informasi umum tentang COVID-19 memprediksi sikap negatif, emosi negatif, dan norma subjektif terkait COVID-19 secara positif dan ada kemungkinan terlibat dalam niat perilaku protektif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa paparan komunikasi humoris menimbulkan hubungan positif antara paparan informasi dan sikap negatif serta emosi negatif. Hasil penelitian mendukung prediksi dari Theory of Planned Behavior sebagai teori

yang dipakai. Analisis ini juga menghasilkan adanya hubungan yang positif antara sikap negatif terhadap COVID-19, norma subjektif, kontrol perilaku, dan niat perilaku protektif. Emosi negatif memprediksi secara signifikan kemungkinan terlibat dalam perilaku protektif. Responden yang lebih tua cenderung mempunyai sikap yang lebih negatif terhadap COVID-19 tetapi mereka tidak mempunyai niat yang lebih kuat untuk terlibat dalam perilaku protektif dibandingkan dengan responden yang lebih muda. Terdapat peran jeda waktu yang bisa meningkatkan negativitas terhadap COVID-19 tetapi tidak secara langsung meningkatkan kemungkinan terlibat dalam perilaku protektif (Curşeu dkk., 2021).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu yang tertera, tujuan yang ingin didapatkan para peneliti yaitu untuk mengidentifikasi niat dari perilaku kesehatan yang didasarkan pada Theory of Planned Behavior. Pengukuran tersebut menggunakan faktor seperti terpapar informasi di media, *attitude*, *subjective norm*, serta *perceived behavioral control* yang disesuaikan dengan objek penelitian dari setiap jurnal, meskipun banyak juga yang menambahkan faktor lain untuk dapat mengidentifikasi niat dari perilaku kesehatan. Hasil yang didapatkan dari beberapa referensi penelitian terdahulu yaitu bahwa aspek terpapar informasi di media digital, *attitude*, *subjective norm*, serta *perceived behavioral control* terkait atau mempunyai pengaruh pada *behavioral intention* dalam konteks kesehatan, artinya setiap variabel memiliki hubungan atau pengaruh terhadap niat perilaku kesehatan. Beberapa dari penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai referensi, belum ada yang fokus pada komunikasi kesehatan untuk mendorong niat melakukan *healthy diet* dengan penggunaan konstruk dari Theory of Planned Behavior (TPB). Pada TPB dijelaskan yakni perilaku manusia sangat beragam dan tergantung pada jenis

perilaku serta jumlah populasi penelitian tersebut dilakukan (Ajzen, 1991). Maka dari itu, penelitian tentang intensi atau niat melakukan *healthy diet* juga dapat memberikan temuan analisis yang tidak sama dibandingkan dengan temuan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menjadi referensi.

1.5.2 Paradigma Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berdasar kepada paradigma positivisme, di mana penelitian dilakukan dengan mengutamakan data empiris yang bisa diukur serta dikaji dengan statistik guna mendapatkan pemahaman yang objektif dan tepat berdasarkan fakta. Penelitian kuantitatif mulanya berasal dari berbagai konsep teori yang bersifat umum guna menghasilkan keputusan dari hubungan atau keterkaitan antar variabel yang dikaji (Adnyana, 2021). Pada analisis ini, peneliti menilai pengaruh beberapa variabel, meliputi paparan informasi di media digital, sikap (*attitude*), norma subjektif, serta kontrol perilaku (*perceived behavioral control*), dan niat orang dewasa guna menjalankan pola makan sehat (*healthy diet*).

1.5.3 Terpaan Informasi di Media Digital

Menurut Ardianto (2014) dalam (Adam dkk., 2025) terpaan ialah sebuah tahapan membaca, melihat, juga mendengar pesan di media, yang melibatkan pengalaman serta atensi pada pesan itu, baik yang dialami oleh seseorang juga kelompok. Terpaan tidak hanya menunjukkan adanya kontak antara individu dan media, tetapi juga mencerminkan sejauh mana individu memberikan perhatian terhadap pesan yang diterima. Dalam konteks media digital, terpaan informasi menjadi semakin signifikan seiring dengan peran media digital seperti media sosial sebagai salah satu sumber utama informasi kesehatan secara daring. Di tingkat persepsi, kognitif, serta perilaku kesehatan individu terbentuk oleh informasi yang mereka terima (Yang dkk., 2019).

Keberadaan dan penggunaan media sosial terbukti mampu mempengaruhi niat perilaku individu, yang pada akhirnya dapat memprediksi perilaku aktual.

Paparan informasi lewat media memiliki kemampuan untuk menimbulkan efek serta berpotensi mengubah sikap, perilaku, pandangan, juga persepsi audiens yang menerima informasi tersebut (Amin dkk., 2022). Merujuk pada penelitian berjudul “How Social Media Exposure to Health Information Influences Chinese People’s Health Protective Behavior during Air Pollution: A Theory of Planned Behavior Perspective” menyatakan bahwa penggunaan Weibo (platform microblogging) sebagai akses informasi kesehatan bisa mempengaruhi secara positif niat berperilaku perlindungan polusi udara melalui terbentuknya penilaian atau evaluasi terhadap perilaku (sikap) sebagai mediasi (Yang & Wu, 2021a). Riset tersebut membuktikan bahwa adanya terpaan informasi kesehatan melalui media digital bisa memprediksi niat perilaku kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini akan menggunakan konstruk TPB yang memuat *attitude*, *subjective norm*, serta *perceived behavioral control* untuk menguji apakah terpaan informasi di media digital bisa mempengaruhi aspek sikap sehingga dapat memprediksi niat melakukan perilaku kesehatan, dalam penelitian ini yaitu *healthy diet*.

Berdasarkan definisi terpaan menurut Ardianto (2014) dalam (Adam dkk., 2025), terpaan informasi di media digital yakni individu melihat, membaca, dan mendengar informasi tentang *healthy diet* sebagai upaya akses informasi kesehatan dari media digital. Pengukuran terpaan informasi di media digital menggunakan indikator dari (Gil De Zúñiga dkk., 2012) dan (Yang & Wu, 2021a) yang sudah disesuaikan, yaitu:

- a. Individu mengakses informasi tentang *healthy diet* dari media digital untuk memahami informasi**

1.5.4 Sikap

Teori Perilaku Terencana memiliki prediktor sikap terhadap suatu perilaku yakni sejauh mana seseorang menilai atau mengevaluasi perilaku tersebut, apakah dianggap memberikan keuntungan atau tidak (Ajzen, 1991). Individu membentuk keyakinan pada suatu objek atau perilaku yang dinilai secara positif atau negatif, dan dari penilaian tersebut individu akan memperoleh sikap terhadap perilaku yang dimaksud. Melalui proses ini, individu belajar untuk mendukung perilaku atau memberikan sikap yang menguntungkan terhadap perilaku apabila perilaku tersebut diyakini memiliki konsekuensi yang diinginkan. Individu juga akan belajar untuk membentuk sikap yang tidak menguntungkan terhadap perilaku apabila perilaku tersebut diyakini memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan (Ajzen, 1991). Merujuk pada penelitian berjudul “Predicting Intentions to Eat a Healthful Diet by College Baseball Players: Applying the Theory of Planned Behavior” menyatakan bahwa niat perilaku untuk mengonsumsi makanan sehat diprediksi secara kuat oleh sikap (Pawlak dkk., 2009a).

Merujuk pada salah satu penelitian dengan konteks *healthy diet* dan menggunakan Theory of Planned Behavior, *healthy diet* didefinisikan sebagai pola makan yang rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi konsumsi buah dan sayur (Conner dkk., 2002b). Sikap terhadap *healthy diet* dapat dikatakan selaku penilaian negatif ataupun positif seseorang pada perilaku menjalani pola makan sehat yang rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi konsumsi buah dan sayur. Pengukuran sikap terhadap *healthy diet* menggunakan indikator dari (Gardner & Hausenblas, 2006) berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB), yakni:

a. Keyakinan perilaku individu

Yakni keyakinan individu tentang konsekuensi dari perilaku *healthy diet*.

1.5.5 Norma Subjektif

Teori Perilaku Terencana mencakup prediktor norma subjektif yakni perasaan seseorang tentang adanya tekanan sosial ketika melaksanakan ataupun tidak melaksanakan suatu tindakan (Ajzen, 1991). Norma subjektif menggambarkan seberapa besar tekanan sosial yang dirasakan oleh individu terkait pelaksanaan perilaku tertentu, serta perkiraan individu terhadap tekanan tersebut untuk melaksanakan atau menghindari perilaku itu (Francis dkk., 2004). Norma subjektif juga menggambarkan kemungkinan bahwa individu atau kelompok referen (orang-orang penting dalam kehidupan seseorang) mendukung atau menolak perilaku tersebut. Penilaian dilakukan dengan melihat sejauh mana orang-orang penting bagi individu tersebut menyetujui atau tidak perilaku yang hendak dilakukan. Kelompok referensi ini bisa meliputi orang tua, pasangan, saudara, anggota keluarga lain, dan pihak terkait lainnya sesuai dengan konteks perilaku, seperti tenaga kesehatan profesional atau guru, yang dianggap memiliki pengaruh penting dalam perilaku individu tersebut (Ajzen, 1991). Merujuk pada penelitian berjudul “Intention to adopt a healthy diet among women with and without a history of gestational diabetes: Constructs and beliefs from the theory of planned behavior” menyatakan bahwa niat menerapkan pola makan sehat diprediksi secara kuat oleh norma subjektif (Bélanger dkk., 2023).

Pengukuran norma subjektif menggunakan indikator dari (Gardner & Hausenblas, 2006) berdasarkan Theory of Planned Behavior yakni:

a. Keyakinan normatif individu

Merupakan keyakinan individu tentang perilaku *healthy diet* didukung atau tidak didukung oleh orang-orang yang memiliki peranan penting.

1.5.6 Kontrol Perilaku yang Dirasakan

Teori Perilaku Terencana mencakup prediktor kontrol perilaku yang dialami yakni sejauh mana seseorang merasa mudah atau sulit dalam melaksanakan suatu tindakan (Ajzen, 1991). Kontrol perilaku yang dialami mengacu kepada kemampuan seseorang guna mengendalikan tindakan tersebut dan sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk melakukannya (Francis dkk., 2004). Faktor-faktor kontrol perilaku yang dirasakan meliputi kemampuan juga keterampilan seperti ketersediaan atau kekurangan uang, waktu, dan sumber daya lainnya, dll. (Ajzen & Schmidt, 2020). Merujuk pada penelitian berjudul “Intention to adopt a healthy diet among women with and without a history of gestational diabetes: Constructs and beliefs from the theory of planned behavior” menyatakan bahwa niat menerapkan pola makan sehat diprediksi secara kuat oleh kontrol perilaku yang dialami atau *perceived behavioral control* (Bélanger dkk., 2023).

Pengukuran kontrol perilaku menggunakan indikator dari (Gardner & Hausenblas, 2006) berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB), yakni:

a. Keyakinan kontrol individu

Merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya dalam melakukan perilaku *healthy diet*.

1.5.7 Niat Melakukan *Healthy Diet*

Niat atau *behavior intention* yakni tanda seberapa besar kemauan seseorang untuk berusaha dan merencanakan melaksanakan suatu tindakan khusus. Niat dianggap mencakup berbagai aspek motivasi yang memberi pengaruh dalam melakukan suatu perilaku. Ketika niat semakin besar agar terlibat dalam suatu perilaku, menjadikan probabilitas semakin besar pula atau kemungkinan suatu perilaku yang dimaksud akan dilakukan (Ajzen, 1991).

Niat melakukan perilaku individu diasumsikan perlu suatu pertimbangan yang matang, perilaku yang baru dan keputusan penting dipertimbangkan secara lebih mendalam dibandingkan dengan perilaku yang relatif kurang penting atau sudah rutin dilakukan. Theory of Planned Behavior (TPB) memiliki tiga jenis pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam pembentukan niat. Pertama, keyakinan tentang kemungkinan konsekuensi dan pengalaman yang dihasilkan dari melakukan suatu tindakan yang bisa membentuk sikap. Kedua, kepastian mengenai harapan serta perilaku dari kelompok referen yang bisa menghasilkan tekanan sosial yang dialami ketika melaksanakan ataupun tidak suatu perilaku yang dimaksud, hal ini dinamai juga selaku norma subjektif. Ketiga, kepastian mengenai berbagai aspek yang menghambat serta mendukung suatu perilaku, perihal ini membentuk kontrol perilaku yang dialami. Ketiga hal tersebut diasumsikan akan mempengaruhi niat melakukan perilaku yang dimaksud (Ajzen & Schmidt, 2020).

Merujuk pada penelitian berjudul “Predicting Intentions to Eat a Healthful Diet by College Baseball Players: Applying the Theory of Planned Behavior” menjelaskan yakni niat agar mengonsumsi makanan sehat dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan (Pawlak dkk., 2009a). *Healthy*

diet sendiri merujuk pada pola makan yang rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi konsumsi buah dan sayur (Conner dkk., 2002b). Pada penelitian ini, niat melakukan *healthy diet* dapat dikatakan sebagai keinginan atau kecenderungan untuk melakukan *healthy diet* dengan cara menerapkan pola makan yang rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi konsumsi buah dan sayur. Pengukuran niat konsisten melakukan *healthy diet* menggunakan indikator dari (Conner dkk., 2002b) berdasarkan Theory of Planned Behavior yaitu:

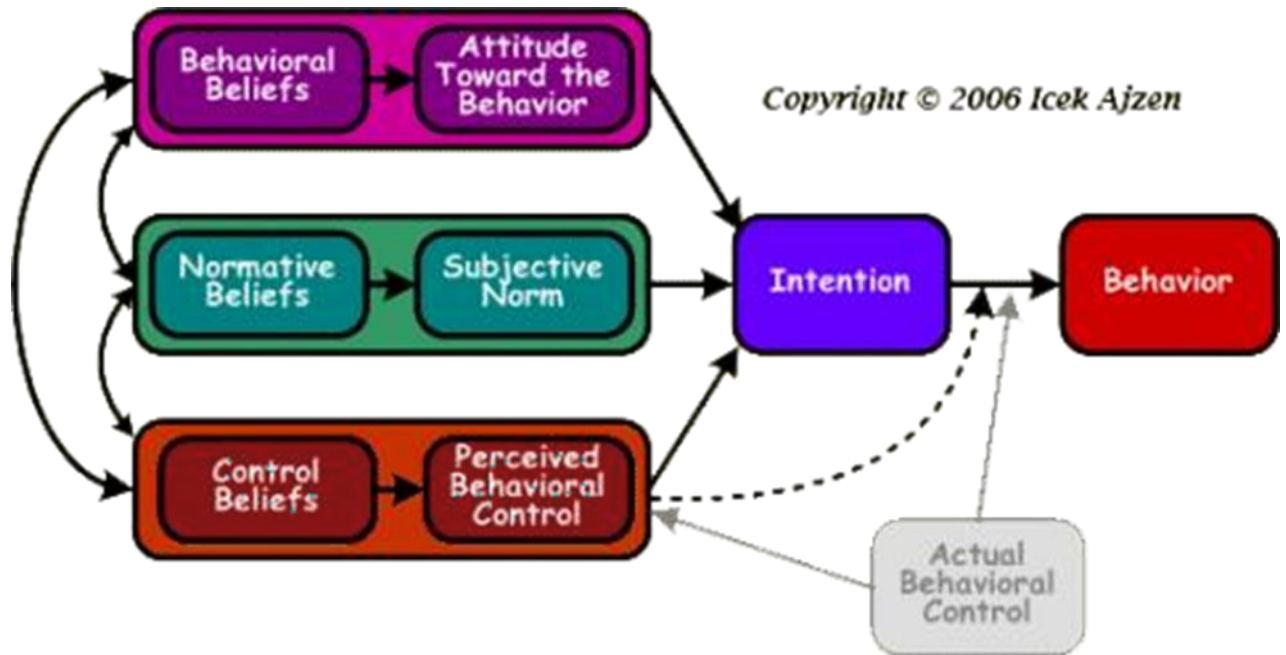
a. Individu bermaksud melakukan *healthy diet*

Mengacu pada individu memiliki maksud untuk melakukan *healthy diet* di masa mendatang.

1.5.8 Pengaruh Terpaan Informasi di Media Digital Dalam Membentuk Niat Melakukan *Healthy Diet*

Theory of Planned Behavior (TPB) ataupun Teori Perilaku Terencana yakni teori utama yang dijadikan dasar pada penelitian ini. Teori ini diperkenalkan oleh Icek Ajzen di tahun 1991 serta sudah diterapkan secara luas untuk menjelaskan serta memprediksi perilaku manusia (Ajzen, 2020). Fokus utama dalam TPB adalah niat perilaku (*behavioral intention*), yang menyatakan yakni ketika niat seseorang semakin kuat untuk melakukan suatu tindakan, menjadikan kemungkinan tindakan tersebut akan dilaksanakan semakin besar pula. Niat adalah gambaran mengenai sejauh mana seseorang berkomitmen untuk berusaha, seberapa besar usaha yang direncanakan, serta kesediaannya pada melakukan suatu perilaku. Terdapat tiga faktor sebagai penentu niat melakukan perilaku yang dimaksud, yaitu sikap atau *attitude toward the behavior*, norma subjektif atau *subjective norm*, dan kontrol

perilaku yang dirasakan atau *perceived behavioral control*. Di bawah ini merupakan ilustrasi model di Theory of Planned Behavior (TPB) dari (Ajzen, 2006):



Gambar 1.5 *Theory of Planned Behavior (TPB)*

a. *Attitude Toward the Behavior*

Sikap pada suatu perilaku yakni sejauh mana seseorang menilai atau mengevaluasi perilaku tersebut, apakah dianggap memberikan keuntungan atau tidak (Ajzen, 1991).

b. *Subjective Norm*

Norma subjektif yakni perasaan seseorang mengenai adanya tekanan sosial ketika melaksanakan atau tidak melaksanakan suatu tindakan (Ajzen, 1991).

c. *Perceived Behavioral Control*

Kontrol perilaku yang dirasakan yakni sejauh mana individu merasakan mudah atau sulit dalam melaksanakan suatu tindakan (Ajzen, 1991).

d. *Behavior Intention*

Niat atau *behavior intention* atau yakni tanda seberapa besar kemauan seseorang untuk berusaha dan merencanakan melakukan suatu tindakan tertentu (Ajzen, 1991).

Di bawah ini merupakan kerangka konseptual penelitian yang akan dilakukan berlandaskan pada Theory of Planned Behavior (TPB) menurut (Ajzen, 1991):

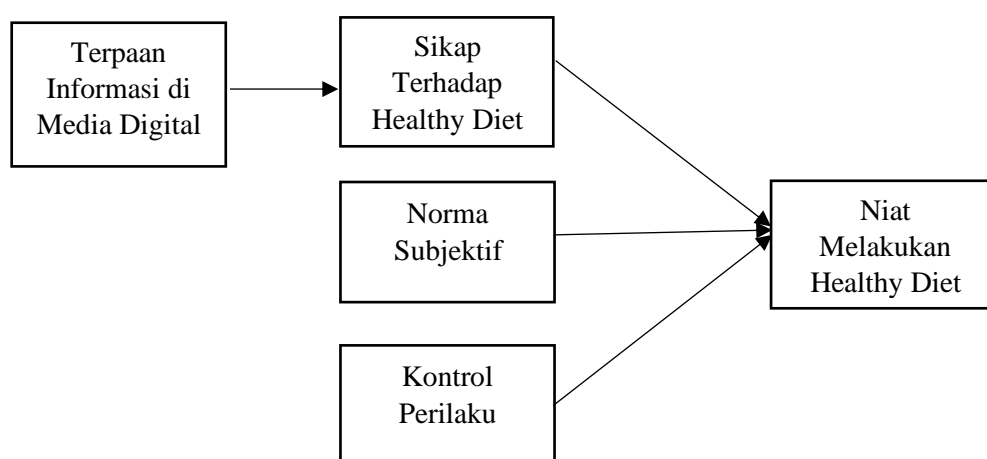


Diagram 1.1 Kerangka Konseptual

Theory of Planned Behavior (TPB) memiliki tiga jenis pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam pembentukan niat. Pertama, keyakinan tentang kemungkinan konsekuensi dan pengalaman yang dihasilkan dari melakukan suatu perilaku yang bisa membentuk sikap. Kedua, keyakinan mengenai harapan serta perilaku dari kelompok referen yang bisa menghasilkan tekanan sosial yang dialami ketika melaksanakan ataupun tidak suatu perilaku yang dimaksud, hal ini dinamai juga selaku norma subjektif. Ketiga, keyakinan mengenai berbagai aspek yang menghambat dan mendukung suatu perilaku, hal ini membentuk kontrol perilaku yang dialami. Ketiga hal tersebut diasumsikan akan mempengaruhi niat melakukan

perilaku yang dimaksud (Ajzen & Schmidt, 2020). Faktor *belief* atau keyakinan individu tersebut memberikan pengaruh dalam terbentuknya sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku serta menjadi dasar penggerak dalam berperilaku (Machrus & Purwono, 2010).

Kajian ini menerapkan Theory of Planned Behavior menjadi landasan utama sebab terdapat relasi yang erat antara variabel-variabel yang diteliti. TPB menjelaskan dan berhasil membuktikan bahwa setiap faktor sebagai pembentuk niat berpengaruh terhadap niat melakukan perilaku dan akan berimplikasi pada suatu perilaku yang dimaksud. Pada teori ini dikatakan bahwa TPB dirancang guna memberikan prediksi dan penjelasan perilaku pada konteks tertentu. Oleh karena itu, teori tersebut dikontekstualisasikan pada sikap terhadap *healthy diet* yang diukur melalui penilaian individu terhadap *healthy diet*, baik yang bersifat positif maupun negatif, serta norma subjektif yang berkaitan dengan tekanan sosial dari orang-orang penting dalam hidup individu tersebut, dan kontrol perilaku yang dialami terkait apakah ada kemudahan ataupun kesulitan pada melakukan perilaku *healthy diet*. (Ajzen, 2020) menyatakan bahwa TPB bersifat terbuka terhadap penambahan prediktor lain di luar tiga konstruk utama. Berdasarkan penelitian terdahulu, terpaan informasi di media digital terbukti dapat mempengaruhi niat berperilaku melalui perubahan sikap dan norma deskriptif dalam konteks komunikasi kesehatan (Yang & Wu, 2021a). Dengan demikian, penelitian ini akan menjadikan terpaan informasi di media digital sebagai variabel yang akan diuji juga.

Theory of Planned Behavior (TPB) diterapkan menjadi teori guna memprediksi dan menjelaskan niat orang dewasa konsisten menjalankan pola

makan sehat (*healthy diet*). TPB menilai variabel sikap pada perilaku, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dialami guna menetapkan niat ataupun intensi agar melaksanakan suatu tindakan tertentu. Jika terdapat hasil yang tinggi dari ketiga variabel tersebut, maka individu cenderung memiliki intensi atau niat yang besar dalam melakukan perilaku.

1.6 Hipotesis

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis, yakni:

H1: Terpaan informasi di media digital memiliki pengaruh terhadap sikap terhadap *healthy diet*.

H2: Sikap terhadap *healthy diet*, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan memiliki pengaruh terhadap niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa.

H3: Sikap memediasi hubungan antara terpaan informasi dan niat melakukan *healthy diet*

1.7 Definisi Konseptual

1.7.1 Terpaan Informasi Di Media Digital

Terpaan informasi di media digital yakni individu melihat, membaca, dan mendengar informasi tentang *healthy diet* sebagai upaya akses informasi kesehatan dari media digital.

1.7.2 Sikap terhadap *Healthy Diet*

Sikap terhadap *healthy diet* adalah penilaian positif atau negatif individu terhadap perilaku menjalani pola makan sehat yang rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi konsumsi buah dan sayur.

1.7.3 Norma Subjektif

Norma subjektif yakni tekanan sosial yang dialami seseorang dari orang-orang penting dalam hidupnya, yakni keluarga, saudara, teman, pasangan serta tenaga kesehatan (nutrisionis, dokter, dll.), yang mendorong mereka untuk melakukan *healthy diet*.

1.7.4 Kontrol Perilaku yang Dirasakan

Kontrol perilaku yang dialami yakni sejauh mana individu dapat menjalankan *healthy diet* serta mengelola faktor-faktor yang mendukung atau menghalangi pelaksanaan dan keberlanjutan perilaku tersebut.

1.7.5 Niat Konsisten Melakukan *Healthy Diet*

Niat konsisten melakukan *healthy diet* adalah kecenderungan yang dirasakan individu untuk membentuk perilaku berupa melakukan *healthy diet*.

1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Terpaan Informasi Di Media Digital

Pengukuran terpaan informasi di media digital memakai indikator dari (Gil De Zúñiga dkk., 2012) dan (Yang & Wu, 2021a) yang sudah disesuaikan, yaitu:

a. Individu mengakses informasi tentang *healthy diet* dari media digital untuk memahami informasi

Indikator diukur dari beberapa item di bawah ini:

- Individu sering membaca postingan tentang *healthy diet* di media digital
- Individu sering menonton postingan tentang *healthy diet* di media digital
- Sumber informasi *healthy diet* dari media digital membantu saya memahami *healthy diet*

1.8.2 Sikap terhadap *Healthy Diet*

Pengukuran sikap terhadap *healthy diet* menggunakan indikator dari (Gardner & Hausenblas, 2006) berlandaskan Theory of Planned Behavior (TPB), yakni:

a. Keyakinan perilaku individu

Yakni keyakinan individu tentang konsekuensi dari perilaku *healthy diet* yang diukur dari beberapa item di bawah ini:

- Melakukan *healthy diet* bermanfaat bagi diri individu
- Melakukan *healthy diet* menguntungkan bagi diri individu
- Melakukan *healthy diet* adalah tindakan yang bijaksana bagi diri individu
- Melakukan *healthy diet* adalah tindakan yang baik bagi diri individu

1.8.3 Norma Subjektif

Pengukuran norma subjektif menggunakan indikator dari (Gardner & Hausenblas, 2006) berdasarkan Theory of Planned Behavior yakni:

a. Keyakinan normatif individu

Merupakan keyakinan individu tentang perilaku *healthy diet* didukung atau tidak didukung oleh orang-orang yang memiliki peranan penting yang diukur dari beberapa item berikut:

- Orang-orang yang memiliki peranan penting untuk saya meyakini saya wajib melakukan *healthy diet*
- Orang-orang yang memiliki peranan penting untuk saya meyakini bahwasanya sebaiknya saya melakukan *healthy diet*
- Orang-orang yang memiliki peranan penting untuk saya mendukung saya guna menjalankan *healthy diet*

1.8.4 Kontrol Perilaku

Pengukuran kontrol perilaku menggunakan indikator dari (Conner dkk., 2002b) berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB), yakni:

a. Keyakinan kontrol individu

Merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya dalam melakukan perilaku *healthy diet* yang diukur dari beberapa item di bawah ini:

- Menurut individu, melakukan *healthy diet* di masa mendatang mudah untuk dilakukan
- Individu yakin jika saya melakukan *healthy diet*, saya bisa konsisten melakukannya
- Melakukan *healthy diet* atau tidak di masa mendatang adalah keputusan saya
- Saya memiliki kontrol diri sepenuhnya untuk melakukan *healthy diet*
- Saya yakin diri saya bisa melakukan *healthy diet*
- Saya yakin saya bisa melakukan *healthy diet* jika saya mau

1.8.5 Niat Melakukan *Healthy Diet*

Pengukuran niat konsisten melakukan *healthy diet* menggunakan indikator dari (Conner dkk., 2002b) berdasarkan Theory of Planned Behavior yaitu:

a. Individu bermaksud melakukan *healthy diet*

Mengacu pada individu memiliki maksud untuk melakukan *healthy diet* di masa mendatang yang diukur dari beberapa item di bawah ini:

- Individu berniat melakukan *healthy diet* di masa mendatang
- Individu akan mencoba melakukan *healthy diet* di masa mendatang
- Individu ingin melakukan *healthy diet* di masa mendatang
- Individu berharap untuk melakukan *healthy diet* di masa mendatang
- Ada kemungkinan besar individu melakukan *healthy diet* di masa mendatang

1.9 Metoda Penelitian

1.9.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang akan dijalankan yakni kuantitatif eksplanatori yang bertujuan memberi penjelasan relasi sebab dan akibat dari masing-masing variabel dan memberi penjelasan seberapa besar pengaruh yang dihasilkan antar variabel. Terdapat lima variabel pada penelitian yang akan dilakukan, yaitu terpaan informasi di media digital, sikap terhadap *healthy diet*, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dirasakan, serta niat melakukan *healthy diet* di orang dewasa.

1.9.2 Populasi

Populasi di kajian yang akan dilakukan yakni perempuan atau laki-laki yang berusia minimal 18 tahun, sedang menjalani diet, dan pernah melihat tayangan tentang *healthy diet* di media digital.

1.9.3 Sampel

1.9.3.1 Teknik Pengambilan Sampel

Metode sampling non-probabilitas dipilih sebagai teknik dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Pada teknik tersebut kesempatan, peluang tak diberikan dengan cara yang sama terhadap sampel oleh peneliti. Teknik *purposive sampling* menjadi teknik pengambilan sampel di penelitian yang akan dilaksanakan. *Purposive sampling* yakni teknik penetapan pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan kriteria, pertimbangan, dan ukuran yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebelum pelaksanaan penelitian (Adnyana, 2021).

1.9.3.2 Ukuran Sampel

Ukuran sampel pada penelitian yang akan dilakukan didasarkan dari Roscoe dalam (Adnyana, 2021) yang menyatakan bahwa untuk penelitian, ukuran sampel yang disarankan yakni lebih besar dari 30 atau lebih kecil dari 500. Maka dari itu, peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 200 responden.

1.9.4 Jenis dan Sumber Data

Data primer di analisis ini yaitu data yang didapatkan langsung oleh peneliti dari responden lewat proses pengisian kuesioner. Kuesioner disusun melalui *google form* serta disebar dengan cara daring pada sampel sebanyak 200 responden. Untuk data sekunder dalam penelitian akan didapat dan diakses melalui jurnal, *e-book*, internet, dan data dalam berbagai bentuk lain untuk mendukung keberhasilan penelitian ini.

1.9.5 Alat dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik *self-administered survey* akan digunakan agar memperoleh data, hal ini dilaksanakan dengan cara memberikan kuesioner daring yang pada responden yang sesuai guna mendapatkan data primer. Kuesioner yang akan dibuat berisi pertanyaan-pertanyaan dan responden akan menjawab sesuai dengan perintah yang ada. Data dihimpun secara membagikan kuesioner dengan langsung maupun melalui platform media sosial kepada 200 responden. Untuk data sekunder, diperoleh melalui referensi jurnal, *e-book*, serta sumber lainnya yang memiliki keterkaitan penelitian dan kredibilitas.

1.9.6 Teknik Pengolahan Data

1.9.6.1 Editing

Data yang didapatkan dari responden dikumpulkan di lapangan, kemudian melalui proses editing dengan tujuan memastikan tidak terdapat kesalahan dalam pengisian instrumen, sehingga data yang dihasilkan valid, reliabel, dan layak digunakan dalam penelitian.

1.9.6.2 Koding

Data yang diperoleh dari responden akan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori dan diberikan tanda, kode, atau simbol tertentu. Pemberian tanda, kode, dan simbol tersebut berfungsi untuk mempermudah identifikasi serta memberikan makna khusus pada tahap analisis data.

1.9.6.3 Tabulasi

Data yang diperoleh dari responden sudah diklasifikasikan ke dalam beberapa tabel berdasarkan kriteria tertentu. Selanjutnya, data yang sudah dalam bentuk tabel akan dilakukan proses perhitungan untuk keperluan analisis.

1.9.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menerapkan (PLS-SEM) guna mengolah data dan menjawab hipotesis dengan menggunakan *tools* SmartPLS. Partial Least Square Structural Equating Modeling (PLS-SEM) yakni pendekatan kausal prediktif terhadap SEM yang mengharuskan prediksi saat mengira-ngira model statistik yang strukturnya disusun guna membagikan penjelasan kausal. Dalam mengevaluasi hasil PLS-SEM diperlukan evaluasi model pengukuran (*outer model*) serta evaluasi model struktural (*inner model*) (J. F. Hair dkk., 2019)

1.9.7.1 Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

Evaluasi model pengukuran perlu dilaksanakan guna mengevaluasi hubungan antar variabel dengan indikator-indikator pengukurannya sesuai. Penelitian ini menggunakan evaluasi model pengukuran yang reflektif karena item-item pada konstruk diasumsikan mencerminkan suatu konsep spesifik dan memiliki kesamaan makna. Ada beberapa langkah dalam evaluasi model pengukuran reflektif, di antaranya uji reliabilitas indikator (*individual item*), uji reliabilitas konsistensi internal, uji validitas konvergen, serta uji validitas diskriminan (J. Hair & Alamer, 2022).

1.9.7.2 Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Uji model struktural pada PLS-SEM berfokus pada evaluasi kekuatan penjelasan dan prediksi model dan perlu dilakukan guna menentukan kemampuan model penelitian guna menjabarkan serta memprediksi satu ataupun lebih konstruk. Perlu dilakukan bermacam uji dalam *inner model*, yakni uji kolinearitas, uji koefisien jalur, uji R square & uji f square (*explanatory power*) (J. Hair dkk., 2022).