

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan sintesis literatur dari seluruh artikel didapatkan bahwa penerapan HAPA memiliki pengaruh terhadap adanya perubahan perilaku diet secara langsung pada remaja akhir dengan menggunakan instrumen ukur kuesioner perilaku diet. Penerapan HAPA yang terbukti efektif digunakan untuk mempengaruhi perubahan perilaku diet yang tidak sehat menjadi perilaku diet yang sehat pada remaja akhir dan juga dapat menambah wawasan baru bagi perawat dalam memberikan intervensi terkait perilaku diet sehat dan yang berhubungan.

7.2 Saran

Health Action Process Approach (HAPA) merupakan terapi sosial kognitif yang mudah dilakukan dan bermanfaat untuk mempengaruhi prediksi perubahan perilaku diet sehat pada remaja akhir karena HAPA merupakan suatu konsep pendekatan pada remaja yang meyakinkan mereka untuk mengubah perilakunya yang dilakukan dengan cara meningkatkan niat melalui fase motivasional untuk membentuk niat menjadi aksi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan HAPA dengan variabel dependen yang berbeda atau subjek yang berbeda seperti penerapan HAPA terhadap prediksi perubahan aktivitas fisik pada remaja akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, H. (2011). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika. (Original work published)
- Adriani, & Wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana. (Original work published)
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. (Original work published)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. (Original work published)
- Arthur, & Emily. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Original work published)
- Ayuningtyas, P. (2012). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012. *Jurnal Gizi*. (Original work published)
- Chang-Qing, Z., Wonga, M., Zhangb, R., Hamiltone, K., & Haggerd, M. (2019). Adolescent sugar-sweetened beverage consumption: An extended Health Action Process Approach. *Appetite*, 141. (Original work published)
- Dedeh. (2010). *Sehat dan Bugar berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo. (Original work published)
- Febry, F. (2010). Kebiasaan Jajan Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(2). (Original work published)
- Fikawati, & Sandra. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Raja Grafindo Persada. (Original work published)
- Fitzpatrick, J. J., & McCarthy, G. (2014). *Theories Guiding Nursing Research and Practice*. New York: Springer Publisher Company. (Original work published)
- Godinho, C., Alvarez, M., & Lima, M. (2013). Formative research on HAPA model determinants for fruit and vegetable intake: Target beliefs for audiences at different stages of change. *Health Education Research*. (Original work published)
- Hidayat, A. (2013). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. (Original work published)

- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga. (Original work published)
- Irawan, S., & Safitri. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Journal Psikologi*, 12(1). (Original work published)
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. (Original work published)
- Kemenkes RI. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Retrieved from http://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-informasi_profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf. (Original work published)
- Kreusokun, P., Gellert, P., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012). Planning and self-efficacy (HAPA) can increase fruit and vegetable consumption: a randomized controlled trial. *Behav Med Journal*, 35, 443–451. (Original work published)
- Liang, W., Dua, Y., Shang, B., Wang, Y., Hu, C., & Lippke, S. (2019). A web-based lifestyle intervention program (HAPA) for Chinese college students: study protocol and baseline characteristics of a randomized placebo controlled trial. *BMC Public Health*, 19. (Original work published)
- Lin, C., Scheerman, Yaseri, M., Pakpour, A., & Webb, T. (2017). A cluster randomised controlled trial of an intervention based on the Health Action Process Approach for increasing fruit and vegetable consumption in Iranian adolescents. *Psychology & Health*. (Original work published)
- Mullan, B., Wong, C., Kothe, E., & MacCann, C. (2013). Predicting breakfast consumption: A comparison of the theory of planned behaviour and the health action process approach. *British Food Journal*. (Original work published)
- Notoatmodjo. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. (Original work published)
- Nurjannah, I., & Muniroh, L. (2019). Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Fad Diets pada Model Remaja Putri di Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 14(1), 95–105. (Original work published)
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika. (Original work published)
- Ochsner, S., Scholz, U., & Hornung, R. (2013). Testing Phase-Specific Self-Efficacy Beliefs in the Context of Dietary Behavior Change. *Health and Well-Being Journal*, 5(1), 99–117. (Original work published)

- Pratiwi, Nugroho, & Pawiono. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas Pada Remaja di Sekolah Menengah Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2), 2528–3022. (Original work published)
- Proverawati, A. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. (Original work published)
- Renner, B., Kwon, S., Yang, B., Paik, K., Kim, S., Roh, S., ... Schwarzer, R. (2010). Social-Cognitive (HAPA) Predictors of Dietary Behaviors in South Korean Men and Women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 4–13. (Original work published)
- Santoso, D. (2013). *Rahasia Diet*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. (Original work published)
- Santrock, J. (2018). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. (Original work published)
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers. (Original work published)
- Sayogo, S. (2011). *Asupan Energi dan Zat Gizi Kurang dari Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FK UI. (Original work published)
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. (Original work published)
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama. (Original work published)
- Tambunan, R. (2013). *Standard Operating Procedures (SOP)*. Jakarta: Maiestas Publishing. (Original work published)
- Zhang, C., Zhang, R., Schwarzer, R., & Hagger, M. (2019). A Meta-Analysis of The Health Action Process Approach. *Health Psychology Journal*. (Original work published)
- Zhang, C., Zheng, X., Huang, H., Su, C., Zhao, H., & Yang, H. (2017). A Study on the Applicability of the Health Action Process Approach to the Dietary Behavior of University Students in Shanxi, China. (Original work published)
- Zhou, G., & Gan, Y. (2013). Proactive coping moderates the dietary intention-planning-behavior (HAPA) path. *Appetite Journal*, 70, 127–133. (Original work published)