

The Hunger–Health Dilemma: Investigasi Peran Kepedulian Kesehatan dan Rasa Lapar pada Pilihan Makanan Sehat

**Anna Undarwati, Pradipta Christy Pratiwi, Siti Nuzulia,
Gloria Winda Kurnianto**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan
Psikologi, Universitas Negeri Semarang

anna.undarwati@mail.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/bp.v2i.652>

QRCCBN 62-6861-7383-624

ABSTRAK

Penelitian ini menginvestigasi peran kepedulian kesehatan dan rasa lapar dalam memengaruhi pemilihan makanan sehat. Studi menggunakan desain *observasional cross-sectional* dengan *behavioural measurement* pada 110 staf universitas, meliputi: dosen, staf administratif, petugas keamanan dan petugas kebersihan, dalam *setting* laboratorium. Analisis dengan *General Linear Model* (GLM) menemukan bahwa kepedulian kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap pemilihan makanan sehat. Rasa lapar juga berpengaruh positif, hal ini mengindikasikan bahwa rasa lapar tidak selalu mendorong pilihan makanan tidak sehat. Namun, interaksi antara kedua variabel bersifat negatif, artinya ada mekanisme moderasi saat ada peningkatan rasa lapar dapat melemahkan pengaruh positif kepedulian kesehatan terhadap pemilihan makanan sehat. Temuan ini menegaskan bahwa keputusan makan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kognitif dan fisiologis. Secara teoritis, penelitian ini mengintegrasikan kedua faktor dalam satu model; secara praktis, memberikan implikasi bagi intervensi gizi yang mempertimbangkan kondisi situasional individu. Studi selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti kontrol diri dan lingkungan makanan.

Kata Kunci: *fake food buffet*, kepedulian kesehatan, pilihan makanan sehat, tingkat lapar.

PENDAHULUAN

Meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Efek jangka panjangnya akan berkontribusi pada peningkatan penyakit tidak menular (PTM), seperti: penyakit jantung, stroke, diabetes, obesitas, serta beberapa jenis kanker, yang menyumbang sebagian besar kematian dini di seluruh dunia (*World Health Organization [WHO], 2023; GBD 2021; Risk Factors Collaborators, 2024*). Faktor pendorong utama adalah pola makan yang buruk, ditandai dengan konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, lemak tidak sehat, dan garam, serta rendahnya asupan buah, sayuran dan biji-bijian utuh (*GBD 2021 Risk Factors Collaborators, 2024; WHO, 2023*). Konsumsi makanan ultra-proses yang kaya gula, lemak tidak sehat, dan karbohidrat olahan juga terbukti berhubungan erat dengan perkembangan sindrom metabolik karena dapat memicu peningkatan berat badan, resistensi Insulin dan Dislipidemia (*American Heart Association, 2024; Monteiro et al., 2019; Lane et al., 2024*). WHO melaporkan bahwa pola makan tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama PTM yang bertanggung jawab atas sekitar 11 juta kematian setiap tahun, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana makanan tidak sehat cenderung lebih terjangkau dan mudah diakses dibandingkan makanan bergizi (*WHO, 2023*). Selain dampak kesehatan, beban ekonomi akibat PTM juga sangat besar, dengan estimasi biaya global melebihi 7 triliun dolar AS per tahun pada 2020 dan diproyeksikan meningkat hingga lebih dari 30 triliun dolar AS pada 2030 jika tidak ada intervensi pencegahan yang efektif (*WHO, 2023; Bloom et al., 2022; Global Health Estimates, 2023*). Oleh karena itu, penting untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan individu dalam memilih makanan guna mendukung pengembangan intervensi yang efektif dalam memperbaiki pola konsumsi masyarakat (*Furst et al., 1996; Stok et al., 2018*).

Kepedulian kesehatan (*health concern*) sebagai faktor personal diprediksi memengaruhi pilihan makanan individu.

Kepedulian kesehatan merupakan kondisi ketika individu memiliki perhatian mental dan emosional terhadap risiko terhadap kesejahteraannya, sehingga mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku yang berkaitan dengan kesehatan (Tannenbaum et al., 2023), yang pada gilirannya dipengaruhi oleh determinan sosial kesehatan seperti: akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan dan status sosial ekonomi (Graham & White, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kepedulian kesehatan berperan penting dalam mendorong pilihan makanan yang lebih sehat; misalnya, kesadaran kesehatan terbukti menjadi prediktor signifikan dalam niat membeli makanan sehat dan memengaruhi sikap serta kontrol perilaku individu (Escobar-Farfán et al., 2025). Selain itu, studi lain menemukan bahwa faktor kesehatan merupakan salah satu determinan utama dalam keputusan pemilihan makanan dibandingkan faktor lain seperti emosi atau pemasaran (Wongprawmas et al., 2021). Penelitian sistematis juga menegaskan bahwa persepsi terkait kesehatan dan nutrisi termasuk dalam faktor psikologis utama yang membentuk pilihan makanan individu (Rolls & Masterson, 2023; Heliyon Review, 2024). Lebih lanjut, literasi nutrisi dan kesadaran kesehatan diketahui meningkatkan kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan sehat sebagai bagian dari perilaku makan sadar (Chilón-Troncos et al., 2024). Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepedulian kesehatan tidak selalu secara langsung diterjemahkan menjadi perilaku nyata. Misalnya, meskipun banyak individu memiliki kesadaran akan pentingnya diet sehat, mereka tetap sering memilih makanan tidak sehat karena faktor rasa, kebiasaan dan godaan lingkungan (Geuens, 2023). Selain itu, faktor biologis seperti: preferensi genetik terhadap rasa tertentu juga dapat memengaruhi pilihan makanan, sehingga mengurangi pengaruh langsung dari kepedulian kesehatan (Hejazi et al., 2024). Oleh karena itu, meskipun kepedulian kesehatan merupakan faktor penting dalam menentukan pilihan makanan, pengaruhnya bersifat kompleks dan sering kali berinteraksi dengan faktor lain seperti faktor fisiologis individu.

Rasa lapar (*hunger*) merupakan faktor fisiologis yang memiliki peran penting dalam memengaruhi pemilihan

makanan, karena kondisi ini berkaitan langsung dengan kebutuhan dasar tubuh akan energi serta memengaruhi proses kognitif dalam pengambilan keputusan. Saat individu berada dalam kondisi lapar, terjadi peningkatan dorongan biologis untuk segera mengonsumsi makanan, yang sering kali diikuti dengan kecenderungan memilih makanan yang tinggi kalori, tinggi gula dan lemak karena dianggap lebih cepat memberikan rasa kenyang dan kepuasan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa lapar dapat meningkatkan preferensi terhadap makanan yang bersifat hedonik dan kurang sehat, serta menggeser perhatian individu dari pertimbangan kesehatan menuju aspek rasa dan kenikmatan (March & Gluth, 2024; Otterbring et al., 2024; *Food Quality and Preference Study*, 2024; Herrero & McCrea, 2023). Selain itu, dalam kondisi lapar, individu cenderung mengalami perubahan persepsi terhadap makanan, di mana makanan yang sebelumnya dianggap kurang sehat dapat dinilai lebih layak untuk dikonsumsi (Herrero & McCrea, 2023). Namun demikian, pengaruh lapar terhadap pemilihan makanan tidak selalu bersifat konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada individu dengan tingkat kepedulian kesehatan yang tinggi, efek lapar dapat diminimalkan karena adanya kontrol diri dan pertimbangan rasional yang lebih dominan dalam memilih makanan (Otterbring et al., 2024). Selain itu, faktor lain seperti: kebiasaan makan, lingkungan dan preferensi individu juga dapat memoderasi hubungan antara lapar dan pilihan makanan, sehingga lapar tidak selalu menjadi determinan utama dalam setiap situasi (Spence et al., 2023). Hasil yang kurang konsisten tersebut penting untuk diinvestigasi lebih lanjut peran rasa lapar terhadap pilihan makanan individu.

Pengambilan keputusan dalam memilih makanan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan fisiologis, khususnya kepedulian kesehatan dan rasa lapar. Kepedulian terhadap kesehatan mencerminkan kesadaran serta perhatian individu terhadap kesehatan yang mendorong preferensi pada makanan yang lebih bergizi dan seimbang (Tannenbaum et al., 2023; Graham & White, 2024), sedangkan rasa lapar merupakan dorongan biologis yang meningkatkan kebutuhan segera akan asupan energi dan cenderung mengarahkan

individu pada pilihan makanan tinggi kalori dan bersifat hedonik (March & Gluth, 2024; Otterbring et al., 2024). Dalam kerangka teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui integrasi *Dual-Process Theory* dan *Food Choice Process Model*, di mana kepedulian terhadap kesehatan merepresentasikan sistem reflektif (berbasis kognitif dan rasional), sementara rasa lapar merepresentasikan sistem impulsif (berbasis fisiologis dan afektif) yang bekerja secara simultan dalam memengaruhi keputusan konsumsi (Furst et al., 1996; Stok et al., 2018). Ketika individu berada dalam kondisi lapar, pengaruh sistem impulsif cenderung menguat sehingga dapat melemahkan peran kepedulian terhadap kesehatan, namun pada individu dengan tingkat kepedulian kesehatan yang tinggi, kontrol diri dapat memoderasi efek lapar sehingga pilihan makanan tetap lebih sehat (Otterbring et al., 2024; Rolls & Masterson, 2023).

Dengan demikian, pemilihan makanan dapat dipahami sebagai hasil dinamika antara dorongan biologis jangka pendek dan pertimbangan kesehatan jangka panjang, yang saling berinteraksi dalam konteks individu dan lingkungan. Sejauh pemahaman peneliti, penelitian ini memiliki kebaruan pada upaya mengintegrasikan faktor psikologis (kepedulian terhadap kesehatan) dan fisiologis (rasa lapar) dalam satu kerangka analisis untuk menjelaskan pemilihan makanan, yang selama ini cenderung diteliti secara terpisah (Furst et al., 1996; Stok et al., 2018). Maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh kepedulian terhadap kesehatan dan lapar terhadap pilihan makanan sehat. Hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh kepedulian terhadap kesehatan dan lapar terhadap pilihan makanan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *observasional cross-sectional* dengan *behavioural measurement* untuk mengkaji peran kepedulian kesehatan dan rasa lapar terhadap pilihan makanan sehat yang dibuat oleh partisipan dalam setting laboratorium.

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah staf universitas yang

meliputi dosen, staf administratif, petugas keamanan dan petugas kebersihan. Berdasarkan perhitungan *G*Power* (Faul et al., 2007) dengan *medium effect size* ($f^2 = 0,15$), *power* 90%, dan $\alpha = ,05$, diperoleh ukuran sampel minimum sebesar 99. Sebanyak 110 pegawai (laki-laki = 48, perempuan = 62) terlibat dalam penelitian ini, partisipan tersebut direkrut melalui: poster, *flyer*, media sosial dan surel. Partisipan dengan pantangan atau alergi makanan, penganut diet rendah karbohidrat, tinggi protein, atau tinggi lemak, serta vegetarian dan vegan, tidak diikutsertakan. Seluruh partisipan mendapatkan hadiah sebagai bentuk penghargaan atas keikutsertaan dalam penelitian ini. Selanjutnya, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan nomor referensi 254/2025 Etik/KPIN.

Prosedur

Partisipan diundang secara individual ke laboratorium dan diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* sebelum pengambilan data dimulai. Setelah itu, partisipan mengisi data demografis meliputi: jenis kelamin, tingkat pendidikan dan tingkat rasa lapar serta dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Pada tahap berikutnya, partisipan diminta memilih makanan melalui *Fake Food Buffet* (FFB) yang telah disediakan. Selanjutnya, piring yang berisi pilihan makanan partisipan disusun di meja dan didokumentasikan melalui foto. Pada akhir sesi, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian.

Measure

Pilihan makanan sehat diukur berdasarkan makanan yang dipilih partisipan melalui *Fake Food Buffet* (FFB). Instrumen ini pertama kali dikembangkan oleh Butcher, Van Der Horst dan Siegrist (2012) dalam serangkaian dua studi untuk mengevaluasi kualitas psikometriknya. Pada studi pertama, stabilitas temporal FFB diuji selama rentang dua minggu, dengan hasil koefisien reliabilitas *test-retest* yang tergolong baik untuk empat kategori makanan, yakni berkisar antara 0,77 hingga 0,89. Studi kedua berfokus pada validitas konstruk dengan cara membandingkan hasil FFB terhadap perilaku pemilihan makanan aktual dari *buffet* nyata yang

diselenggarakan dua kali dalam periode yang sama. Korelasi yang dihasilkan cukup tinggi, yaitu antara 0,76 hingga 0,87. Kedua studi tersebut secara bersama-sama mendukung FFB sebagai instrumen yang sah dan andal dalam mengukur perilaku pemilihan makanan di lingkungan eksperimental.

Peneliti menyajikan 20 jenis makanan dalam bentuk FFB di atas piring saji yang disusun menyerupai suasana *buffet* sesungguhnya. Makanan tersebut dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu makanan rendah kalori (sehat) dan makanan tinggi kalori (tidak sehat), contohnya nasi putih dibandingkan nasi goreng. Beberapa minuman dan makanan asli juga disertakan untuk melengkapi tampilan *buffet*. Jenis makanan yang disajikan mencakup sumber daging, karbohidrat, protein, hidangan penutup dan minuman. Pengukuran yang dilakukan bersifat *behavioral*, yaitu mencatat secara langsung apa yang dipilih oleh partisipan. Skor pilihan makanan sehat dihitung dari proporsi makanan rendah kalori yang dipilih terhadap keseluruhan pilihan; sebagai ilustrasi, partisipan yang memilih 4 makanan rendah kalori dari total 10 pilihan akan memperoleh skor 40%.

Data dianalisis dengan menggunakan *General Linear Model* (GLM) untuk menelaah pengaruh kepedulian akan kesehatan dan rasa lapar terhadap pilihan makanan sehat (data kontinu). Metode ini dipilih karena GLM mampu mengkaji pengaruh beberapa variabel prediktor secara simultan terhadap variabel hasil, sekaligus memisahkan kontribusi masing-masing prediktor secara independen.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dibahas untuk mengatasi masalah yang dirumuskan dan tujuan penelitian. Sangat disarankan agar diskusi difokuskan pada mengapa dan bagaimana temuan penelitian dapat terjadi dan untuk memperluas temuan penelitian dapat diterapkan pada masalah lain yang relevan.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *General Linear Model* (GLM), ditemukan bahwa level lapar partisipan ($Mean = 2,39$; $SD = 1,032$) dan kepedulian terhadap kesehatan ($Mean = 70,61$; $SD = 13,448$). Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	SD
FCA	110	78.36	18.915
Rasa Lapar	110	2.39	1.032
Kepedulian terhadap Kesehatan	110	70.61	13.448

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel utama kepedulian terhadap kesehatan, $F(1, 106) = 12,707$, $p = 0,001$, $partial \eta^2 = 0,107$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepedulian terhadap kesehatan, semakin besar kecenderungan partisipan untuk memilih makanan yang lebih sehat. Selain itu, tingkat lapar juga menunjukkan pengaruh yang signifikan, $F(1, 106) = 3,979$, $p = 0,049$, $partial \eta^2 = 0,036$. Artinya, semakin individu lapar maka pilihan makanannya semakin sehat. Demikian juga efek interaksi antara kepedulian terhadap kesehatan dan tingkat lapar juga ditemukan signifikan terhadap pemilihan makanan sehat, $F(1, 106) = 5,999$, $p = 0,016$, $partial \eta^2 = 0,054$. Namun, berdasarkan estimasi parameter ($B = -,260$), dapat diinterpretasikan bahwa terdapat mekanisme moderasi, rasa lapar memoderasi hubungan antara kepedulian terhadap kesehatan dan pemilihan makanan sehat. Koefisien interaksi yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan tingkat lapar melemahkan pengaruh positif kepedulian kesehatan terhadap pemilihan makanan sehat, sehingga keputusan konsumsi mencerminkan kompromi antara dorongan fisiologis dan pertimbangan kesehatan. Rincian lengkap hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. General Linear Model

Variabel	F	Sig.	Effect Size (<i>partial</i> η^2)
Kepedulian terhadap Kesehatan	12.707	.001	.107
Rasa Lapar	3.979	.049	.036
Kepedulian terhadap Kesehatan x Rasa Lapar	5.999	.016	.054

Hipotesis dalam penelitian ini terkonfirmasi (diterima) karena seluruh hubungan yang diuji menunjukkan hasil yang signifikan dan sejalan dengan prediksi teoritis. Variabel kepedulian terhadap kesehatan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap pemilihan makanan sehat, yang berarti semakin tinggi kepedulian individu terhadap kesehatan, semakin besar kecenderungannya memilih makanan sehat. Selain itu, rasa lapar juga berperan dalam memengaruhi pilihan makanan, sehingga kondisi lapar menjadi faktor penting dalam proses pengambilan keputusan konsumsi. Lebih lanjut, ditemukan adanya interaksi antara kepedulian terhadap kesehatan dan rasa lapar yang menunjukkan mekanisme moderasi. Meskipun arah interaksi bersifat negatif, hal ini tidak melemahkan hipotesis, melainkan menunjukkan bahwa pengaruh kepedulian kesehatan tidak bersifat tetap, tetapi dipengaruhi oleh kondisi lapar. Dengan demikian, hipotesis diterima karena tidak hanya efek utama yang terbukti signifikan, tetapi juga interaksi antar variabel yang konsisten dengan kerangka teoritis bahwa keputusan makan merupakan hasil kompromi antara pertimbangan kognitif dan dorongan fisiologis.

Temuan bahwa kepedulian terhadap kesehatan berpengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan sehat dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi perilaku kesehatan yang menekankan peran kognisi dalam pengambilan keputusan. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 2020) menjelaskan bahwa sikap positif terhadap perilaku sehat, yang dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, akan meningkatkan niat dan pada akhirnya perilaku aktual dalam memilih makanan. Dari sudut pandang *dual-process*, kepedulian kesehatan juga merepresentasikan sistem reflektif yang berbasis pertimbangan rasional dan jangka panjang, sehingga mampu mengarahkan individu pada pilihan yang lebih sehat meskipun terdapat berbagai alternatif yang kurang sehat (Stok et al., 2018; Tannenbaum et al., 2023). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kepedulian kesehatan individu, semakin kuat dorongan kognitif dan motivasional untuk mengadopsi pola makan sehat, yang tercermin dalam kecenderungan memilih makanan yang lebih bergizi.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa

pengaruh rasa lapar terhadap pemilihan makanan sehat signifikan sesuai dengan hipotesis, arah hubungan yang ditemukan tidak sepenuhnya sejalan dengan dugaan awal karena bersifat positif. Temuan ini dapat dijelaskan dari perspektif regulasi diri dan orientasi tujuan dalam perilaku makan, di mana pada kondisi tertentu rasa lapar tidak selalu mendorong pilihan yang tidak sehat, tetapi justru meningkatkan kesadaran individu terhadap kebutuhan tubuh akan asupan yang lebih berkualitas. Individu yang memiliki orientasi kesehatan atau kontrol diri yang baik cenderung memaknai lapar sebagai sinyal untuk makan secara lebih terarah dan memilih makanan yang lebih bergizi, bukan sekadar memuaskan dorongan sesaat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu, rasa lapar dapat meningkatkan perhatian terhadap nilai nutrisi makanan, terutama pada individu dengan *goal-directed eating behavior* yang kuat (Rolls & Masterson, 2023; March & Gluth, 2024). Selain itu, studi lain juga menemukan bahwa pengaruh lapar terhadap pilihan makanan dapat dimoderasi oleh faktor psikologis seperti kontrol diri dan kesadaran diet, sehingga tidak selalu mengarah pada pilihan yang tidak sehat (Otterbring et al., 2024). Dengan demikian, arah positif dalam temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh lapar terhadap pemilihan makanan bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam mengelola dorongan fisiologisnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara kepedulian terhadap kesehatan dan rasa lapar mencerminkan hubungan yang tidak sederhana, di mana kondisi lapar dapat melemahkan pengaruh positif kepedulian kesehatan terhadap pemilihan makanan sehat. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif regulasi diri dan konflik tujuan (*goal conflict*), di mana individu dihadapkan pada pertentangan antara tujuan jangka panjang (menjaga kesehatan) dan dorongan jangka pendek (memenuhi rasa lapar). Ketika tingkat lapar meningkat, kapasitas kontrol diri cenderung menurun sehingga individu lebih mudah terdorong pada pilihan yang memberikan kepuasan segera, meskipun kurang sehat (Hofmann et al., 2012). Selain itu, kondisi lapar diketahui dapat menggeser fokus perhatian dari atribut kesehatan menuju atribut rasa dan kenikmatan, sehingga mengurangi kekuatan

pengaruh kepedulian terhadap kesehatan dalam proses pengambilan keputusan makanan (March & Gluth, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengaruh kepedulian kesehatan terhadap pilihan makanan tidak selalu konsisten, karena dapat dimoderasi oleh kondisi fisiologis seperti lapar (Otterbring et al., 2024). Oleh karena itu, interaksi negatif ini menunjukkan bahwa keputusan konsumsi merupakan hasil kompromi antara dorongan biologis dan pertimbangan kognitif, di mana peningkatan rasa lapar dapat menurunkan efektivitas kepedulian kesehatan dalam mendorong pilihan makanan sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti penggunaan pengukuran berupa *self-report* sehingga berpotensi menimbulkan bias, serta keterbatasan karakteristik sampel yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya literatur mengenai pemilihan makanan melalui pendekatan integratif yang menggabungkan faktor psikologis (kepedulian terhadap kesehatan) dan fisiologis (rasa lapar) dalam satu model interaksi. Dari sisi praktis, temuan ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi promosi kesehatan dan edukasi gizi yang tidak hanya menekankan peningkatan kesadaran kesehatan, tetapi juga mempertimbangkan kondisi situasional seperti rasa lapar dalam pengambilan keputusan makan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen guna menguji hubungan kausal, memperluas variasi sampel agar lebih representatif, serta menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, lingkungan makanan, atau faktor emosional guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan pemilihan makanan.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran kepedulian kesehatan dan rasa lapar dalam memengaruhi pemilihan makanan sehat. Hasil analisis *General Linear Model* mengonfirmasi bahwa kepedulian terhadap kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap pemilihan

makanan sehat, begitu pula rasa lapar yang dalam kondisi tertentu justru mendorong pilihan yang lebih sehat. Lebih lanjut, ditemukan interaksi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, mengindikasikan bahwa rasa lapar yang meningkat dapat melemahkan pengaruh positif kepedulian kesehatan, temuan yang menegaskan bahwa keputusan makan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kognitif dan fisiologis.

Secara keseluruhan, studi ini memberikan kontribusi teoritis dengan mengintegrasikan kedua faktor tersebut dalam satu model analitis, sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi perancangan intervensi gizi yang mempertimbangkan kondisi situasional individu. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti kontrol diri dan lingkungan makanan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2 (4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- American Heart Association. (2024). Diet and lifestyle recommendations. <https://www.heart.org>
- Bloom, D. E., Cafiero, E. T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L. R., Fathima, S., ... Weinstein, C. (2022). The global economic burden of noncommunicable diseases. *World Economic Forum*.
- Chilón-Troncos, R. F., Yupanqui-Velásquez, D. E., & colleagues. (2024). Nutritional literacy and healthy food consumption: A cross-sectional study. *Nutrients*. Advance online publication.
- Escobar-Farfán, M., & colleagues. (2025). Health consciousness and food purchase intention. *Nutrients*. Advance online publication.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: A conceptual model of the process.

- Appetite, 26 (3), 247–266.
<https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>
- GBD 2021 Risk Factors Collaborators. (2024). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2021. *The Lancet*. Advance online publication.
- Geuens, M. (2023). Influencing factors of food choice and consumption. *Foods*, 12 (6), 1306.
<https://doi.org/10.3390/foods12061306>
- Graham, H., & White, P. (2024). *Social determinants of health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Graham, H., & White, P. (2024). The impact of social determinants on health concerns and behaviors: A review of health disparities. *Health and Social Care Review*.
- Hejazi, J., & colleagues. (2024). Genetic determinants of food preferences. *BMC Nutrition*, 10, 28.
<https://doi.org/10.1186/s40795-024-00828-y>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2012). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 7 (6), 582–597.
<https://doi.org/10.1177/1745691612454135>
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., ... Marx, W. (2024). Ultra-processed food and chronic disease risk: Updated evidence. *BMJ*, 384, e077310. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- March, J., & Gluth, S. (2024). Hunger shifts attention and attribute weighting in dietary choice. *Current Biology*, 34 (3), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2023.12.012>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., ... Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health. *Public Health Nutrition*, 22 (5), 936–941.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Otterbring, T., Folwarczny, M., & Gasiorowska, A. (2024). The impact of hunger on indulgent food choices is moderated by healthy eating concerns. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1377120. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1377120>
- Rolls, B. J., & Masterson, T. D. (2023). Determinants of food choice. In *Encyclopedia of Human Nutrition* (4th ed.). Elsevier.

- Stok, F. M., Hoffmann, S., Volkert, D., Boeing, H., Ensenauer, R., Stelmach-Mardas, M., ... Renner, B. (2018). The psychology of food choice: An integrative review. *Nutrition Reviews*, 76 (6), 1–14. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy014>
- Tannenbaum, D. E., et al. (2023). Health concerns, anxiety, and health behaviors: Understanding psychological responses to health risks. *Journal of Behavioral Health*.
- Tannenbaum, M. B., Hepler, J., Zimmerman, R. S., Saul, L., Jacobs, S., Wilson, K., & Albarracín, D. (2023). Appealing to fear: A meta-analysis of fear appeal effectiveness and theories. *Psychological Bulletin*. Advance online publication.
- Understanding food choice: A systematic review of reviews. (2024). Heliyon. Advance online publication.
- Wongprawmas, R., Canavari, M., & Waisarayutt, C. (2021). Food choice determinants and perceptions. *Foods*, 10 (2), 318. <https://doi.org/10.3390/foods10020318>
- World Health Organization. (2023). Global health estimates. <https://www.who.int/data/global-health-estimates>
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases (NCDs): Fact sheet. <https://www.who.int>