



Determinan Perilaku Pola Makan Vegetarian pada Orang Dewasa Berdasarkan Pendekatan *Theory of Planned Behavior*

Syamsul Bahri^{1*}, Muhammad Azwar², Faradiba Anggraeni³

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

Email: syamsulbahri260280@gmail.com

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

Email: mazwar@umegabuana.ac.id

³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

Email: anggraenidappi12@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; 09 Juni 2026

Revised ; 26 Juni 2026

Accepted; 15 Juli 2026

Keyword:

Dietary behavior;

Health promotion;

Intention;

Theory of Planned Behavior;

Vegetarian

Kata Kunci:

Intensi; perilaku makan;

promosi kesehatan;

Theory of Planned

Behavior;

Vegetarian

Abstract. A vegetarian diet is a plant-based dietary behavior increasingly recognized as a strategy to support the prevention of non-communicable diseases. However, maintaining vegetarian dietary practices is influenced not only by nutritional factors but also by psychosocial determinants. This study aimed to analyze determinants of vegetarian dietary behavior among adults using the Theory of Planned Behavior approach. An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted among 115 adult vegetarians in the Ajatappareng region, South Sulawesi, selected through purposive sampling. Independent variables included attitude, subjective norm, perceived behavioral control, and intention, while the dependent variable was vegetarian dietary behavior. Data were analyzed using chi-square tests and multiple logistic regression. Bivariate analysis showed that attitude ($p=0.003$), subjective norm ($p=0.018$), perceived behavioral control ($p<0.001$), and intention ($p<0.001$) were significantly associated with vegetarian dietary behavior. After multivariate adjustment, positive attitude (AOR=2.27; 95% CI:1.02–5.05), high perceived behavioral control (AOR=3.25; 95% CI:1.32–8.00), and strong intention (AOR=4.81; 95% CI:1.89–12.25) remained significant determinants. Intention was the strongest predictor of healthy vegetarian dietary behavior. These findings suggest that health promotion interventions should move beyond providing nutritional information by fostering intrinsic motivation, emotional engagement, and self-regulatory capacity to support sustained adherence to plant-based dietary practices.

Abstrak. Pola makan vegetarian merupakan perilaku konsumsi berbasis pangan nabati yang semakin mendapat perhatian sebagai salah satu strategi dalam mendukung pencegahan penyakit tidak menular. Namun, keberlanjutan praktik pola makan vegetarian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gizi, tetapi juga oleh determinan psikososial individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa menggunakan pendekatan Theory of Planned Behavior. Penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional dilakukan pada 115 responden vegetarian dewasa di wilayah Ajatappareng, Sulawesi

Selatan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen meliputi sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi, sedangkan variabel dependen adalah perilaku pola makan vegetarian. Data dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik berganda. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa sikap ($p=0,003$), norma subjektif ($p=0,018$), kontrol perilaku yang dirasakan ($p<0,001$), dan intensi ($p<0,001$) berhubungan signifikan dengan perilaku pola makan vegetarian. Setelah dilakukan analisis multivariat, sikap positif (AOR=2,27; 95% CI:1,02–5,05), kontrol perilaku yang dirasakan tinggi (AOR=3,25; 95% CI:1,32–8,00), dan intensi kuat (AOR=4,81; 95% CI:1,89–12,25) tetap menjadi determinan signifikan. Intensi merupakan prediktor paling dominan terhadap perilaku pola makan vegetarian sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya promosi kesehatan tidak cukup hanya berfokus pada penyampaian informasi gizi, tetapi juga perlu membangun motivasi dari dalam diri, keterlibatan emosional, serta kemampuan mengendalikan perilaku agar individu mampu mempertahankan pola makan vegetarian secara berkelanjutan.



Corresponden author:

Email: ssyamsulbahri260280@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

Pendahuluan

Perubahan pola penyakit global yang ditandai dengan meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat abad ke-21. Penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, dan penyakit metabolik lainnya berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas secara global. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa PTM menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahun atau sekitar 74% dari seluruh kematian global, dan sebagian besar faktor risikonya berkaitan dengan perilaku yang dapat dimodifikasi, termasuk pola konsumsi makanan yang tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan penggunaan tembakau (WHO, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan promotif dan preventif melalui perubahan gaya hidup, khususnya peningkatan kualitas pola makan masyarakat.

Di wilayah Ajatappareng pola makan masyarakat masih sangat dipengaruhi oleh budaya kuliner lokal yang didominasi oleh konsumsi ikan, daging, dan berbagai olahan berbahan pangan hewani. Dalam konteks budaya tersebut, pilihan untuk menerapkan pola makan vegetarian bukan hanya berkaitan dengan preferensi makanan, tetapi juga berhadapan dengan kebiasaan keluarga, nilai sosial, serta tradisi yang telah berlangsung lama. Kondisi ini dapat menjadi tantangan bagi individu untuk mempertahankan pola makan berbasis nabati secara konsisten, meskipun telah memahami manfaatnya bagi kesehatan. Oleh karena itu, perilaku vegetarian di wilayah ini tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh sikap, norma sosial, persepsi kontrol perilaku, dan niat individu.

Pola makan merupakan salah satu determinan utama kesehatan karena berperan dalam pengaturan status gizi, metabolisme tubuh, serta risiko perkembangan penyakit kronis. Konsumsi makanan tinggi energi, tinggi lemak jenuh, gula, dan garam yang tidak diimbangi dengan konsumsi pangan nabati berkualitas dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, serta penyakit kardiovaskular (Charina et al., 2022). Oleh karena itu, strategi peningkatan konsumsi pangan berbasis nabati menjadi salah satu perhatian dalam upaya pencegahan PTM. Salah satu pola makan yang semakin berkembang adalah vegetarian, yaitu

pola konsumsi yang berfokus pada pangan nabati seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sumber protein nabati dengan membatasi atau menghindari konsumsi produk hewani sesuai jenis vegetarian yang dijalankan (Canova et al., 2025).

Pola makan vegetarian mendapatkan perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat karena beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan berbasis nabati yang berkualitas dengan penurunan risiko berbagai penyakit kronis. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa pola makan vegetarian dapat berhubungan dengan indeks massa tubuh yang lebih rendah, profil lipid yang lebih baik, serta risiko penyakit kardiometabolik yang lebih rendah dibandingkan pola konsumsi tertentu yang tinggi produk hewani dan makanan olahan (Agatha et al., 2024; Eryucel et al., 2025). Namun demikian, manfaat kesehatan vegetarian sangat bergantung pada kualitas makanan yang dikonsumsi. Pola makan vegetarian yang tinggi makanan olahan, gula, garam, dan rendah variasi pangan nabati tetap dapat memberikan dampak kurang optimal terhadap kesehatan (Iskandar et al., 2022).

Di Indonesia, isu peningkatan konsumsi pangan sehat masih menjadi tantangan besar. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia masih belum memenuhi rekomendasi konsumsi buah dan sayur harian. Lebih dari 96% penduduk Indonesia tercatat kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun edukasi mengenai pola makan sehat terus berkembang, perubahan perilaku konsumsi masyarakat masih membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif.

Permasalahan serupa juga terlihat pada tingkat daerah, termasuk Provinsi Sulawesi Selatan. Laporan Riskesdas Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi masyarakat, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur serta konsumsi makanan berisiko, masih menjadi perhatian dalam pengendalian faktor risiko PTM (Yanthi et al., 2025). Kondisi tersebut menegaskan bahwa upaya peningkatan perilaku makan sehat tidak cukup hanya melalui penyediaan informasi gizi, tetapi perlu memahami faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi keputusan individu dalam memilih serta mempertahankan pola makan tertentu.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, perilaku makan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu, lingkungan sosial, dan kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu tindakan kesehatan. Salah satu pendekatan teoritis yang banyak digunakan dalam menjelaskan perilaku kesehatan adalah *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen (Zhu et al., 2026). Teori ini menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh intensi atau niat melakukan perilaku tersebut, yang terbentuk melalui tiga komponen utama yaitu sikap terhadap perilaku (attitude), norma subjektif (subjective norm), dan kontrol perilaku yang dirasakan (perceived behavioral control) (Abduljawad et al., 2025; Sunaryanti et al., 2025).

Dalam konteks vegetarian, sikap positif terhadap manfaat kesehatan pola makan berbasis nabati dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mempertahankan perilaku vegetarian. Norma subjektif menggambarkan sejauh mana dukungan keluarga, teman, maupun lingkungan sosial berperan dalam membentuk keputusan menjalankan vegetarian. Sementara itu, kontrol perilaku yang dirasakan berkaitan dengan persepsi kemampuan individu menghadapi hambatan, seperti keterbatasan akses makanan vegetarian, tekanan sosial, atau kesulitan mempertahankan konsistensi pola makan (Luong et al., 2024; Matharu et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai vegetarian telah berkembang, sebagian besar kajian masih berfokus pada dampak klinis seperti status gizi, berat badan, profil metabolik, maupun risiko penyakit kronis (Albertelli et al., 2024). Kajian mengenai faktor psikososial yang menentukan keberhasilan seseorang mempertahankan perilaku vegetarian sehat masih relatif terbatas, khususnya pada populasi Indonesia. Padahal, pemahaman mengenai faktor perilaku sangat penting dalam merancang intervensi promosi kesehatan yang tidak hanya mendorong seseorang memulai pola makan sehat, tetapi juga mempertahankannya secara berkelanjutan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan *Theory of Planned Behavior* untuk menganalisis determinan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa. Penelitian ini tidak hanya melihat vegetarian sebagai pola konsumsi makanan, tetapi sebagai perilaku kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor psikososial berupa sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis teori perilaku untuk meningkatkan keberlanjutan pola makan sehat di masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa berdasarkan pendekatan *Theory of Planned Behavior*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan cross-sectional. Desain ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor psikososial berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dengan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa. Pendekatan cross-sectional dipilih karena pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan dalam satu periode waktu tanpa adanya intervensi terhadap responden.

Kerangka penelitian mengacu pada *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, serta intensi dalam melakukan suatu tindakan. Pada penelitian ini, sikap menggambarkan persepsi individu terhadap manfaat pola makan vegetarian, norma subjektif menunjukkan pengaruh dukungan sosial, kontrol perilaku yang dirasakan menggambarkan kemampuan individu mempertahankan pola makan vegetarian, sedangkan intensi menunjukkan komitmen seseorang dalam menjalankan perilaku tersebut.

Penelitian dilakukan pada orang dewasa yang menjalankan pola makan vegetarian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan keberlanjutan perilaku makan sehat berbasis nabati. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai determinan perilaku vegetarian sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis teori perubahan perilaku.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Ajatappareng, Provinsi Sulawesi Selatan, yang melibatkan masyarakat dewasa yang menjalankan pola makan vegetarian. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keberadaan responden

vegetarian yang sesuai dengan karakteristik penelitian serta memungkinkan pengkajian terhadap faktor psikososial yang berhubungan dengan perilaku pola makan vegetarian.

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2026. Tahapan penelitian meliputi koordinasi pelaksanaan penelitian, identifikasi calon responden berdasarkan kriteria inklusi, pemberian informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian, pengisian lembar persetujuan (informed consent), serta pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian kesehatan, menjaga kerahasiaan data responden, dan memastikan keterlibatan responden berlangsung secara sukarela..

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dewasa yang menjalankan pola makan vegetarian di wilayah Ajatappareng, Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi target merupakan individu yang menerapkan pola konsumsi berbasis nabati dan memenuhi karakteristik sebagai pelaku vegetarian. Sampel penelitian berjumlah 115 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena populasi vegetarian merupakan kelompok dengan karakteristik khusus sehingga diperlukan proses identifikasi responden yang benar-benar menjalankan pola makan vegetarian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden berusia ≥ 18 tahun, telah menjalankan pola makan vegetarian minimal enam bulan, berdomisili di wilayah Ajatappareng, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan melalui informed consent. Adapun kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau mengundurkan diri selama proses pengumpulan data. Jumlah sampel sebanyak 115 responden dianggap memenuhi kebutuhan analisis penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor dalam *Theory of Planned Behavior*, yaitu sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi dengan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Pemilihan responden dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan kesesuaian karakteristik sampel dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi penelitian meliputi individu berusia 18 tahun atau lebih, berdomisili di wilayah Ajatappareng Provinsi Sulawesi Selatan, telah menerapkan pola makan vegetarian minimal selama enam bulan, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan melalui informed consent setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden yang tidak menyelesaikan seluruh proses pengumpulan data, termasuk pengisian kuesioner yang tidak lengkap, serta responden

yang menyatakan mengundurkan diri sebagai partisipan penelitian. Penetapan kriteria tersebut bertujuan untuk menjaga kualitas data penelitian dan memastikan bahwa seluruh data yang dianalisis berasal dari responden yang memenuhi karakteristik populasi penelitian..

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen dan variabel dependen. Penentuan variabel penelitian mengacu pada pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan individu dipengaruhi oleh faktor psikososial yang berperan dalam pembentukan keputusan dan tindakan seseorang.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi sikap terhadap pola makan vegetarian, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi vegetarian. Sikap terhadap pola makan vegetarian menggambarkan penilaian individu mengenai manfaat, keyakinan, serta pandangan positif atau negatif terhadap penerapan pola konsumsi berbasis nabati. Norma subjektif menggambarkan persepsi individu terhadap dukungan dan pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, maupun orang sekitar dalam mempertahankan pola makan vegetarian. Kontrol perilaku yang dirasakan menunjukkan persepsi kemampuan individu dalam menjalankan vegetarian, termasuk kemampuan menghadapi hambatan dan mempertahankan konsistensi perilaku. Intensi vegetarian menggambarkan niat, motivasi, dan komitmen individu untuk terus menjalankan pola makan vegetarian.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku pola makan vegetarian, yaitu praktik konsumsi makanan berbasis nabati yang dilakukan oleh responden. Perilaku ini mencakup konsistensi menjalankan vegetarian, pemilihan jenis makanan, variasi konsumsi pangan nabati, serta penerapan pola makan vegetarian yang mendukung kesehatan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga April 2026 di wilayah Ajatappareng, Provinsi Sulawesi Selatan. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner terstruktur. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik penelitian dan izin pelaksanaan penelitian pada lokasi pengambilan data.

Tahapan pengumpulan data diawali dengan identifikasi calon responden yang menjalankan pola makan vegetarian sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Calon responden yang memenuhi kriteria diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, manfaat penelitian, kerahasiaan informasi, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Responden yang bersedia mengikuti penelitian kemudian memberikan persetujuan melalui informed consent sebelum pengisian kuesioner dilakukan.

Instrumen penelitian terdiri atas beberapa bagian yang meliputi karakteristik demografi responden, lama menjalankan vegetarian, serta komponen *Theory of Planned Behavior* (TPB)

yang terdiri dari sikap terhadap pola makan vegetarian, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, intensi, dan perilaku pola makan vegetarian. Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden berdasarkan persepsi, pengalaman, dan kebiasaan selama menjalankan pola makan vegetarian.

Setelah kuesioner dikumpulkan, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban (editing) untuk memastikan tidak terdapat data yang kosong atau tidak sesuai. Selanjutnya dilakukan proses pemberian kode (coding), pemasukan data (entry), dan pengecekan ulang (cleaning) sebelum dilakukan analisis statistik. Prosedur ini dilakukan untuk menjaga kualitas, validitas, dan konsistensi data penelitian..

Analisis Data

Data yang telah terkumpul dilakukan pemeriksaan, pengkodean, dan pengolahan sebelum dianalisis menggunakan program statistik. Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat, bivariat, dan multivariat sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian. Data kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase yang meliputi karakteristik responden, sikap terhadap pola makan vegetarian, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, intensi, dan perilaku pola makan vegetarian.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen berdasarkan *Theory of Planned Behavior* dengan perilaku pola makan vegetarian. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square karena variabel penelitian berbentuk kategorik. Besarnya hubungan antarvariabel ditampilkan dalam bentuk Odds Ratio (OR) dengan Confidence Interval (CI) 95% untuk mengetahui kekuatan hubungan antara faktor psikososial dengan perilaku pola makan vegetarian. Selanjutnya dilakukan analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda untuk mengidentifikasi faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku pola makan vegetarian setelah mengontrol variabel lainnya. Hasil analisis multivariat disajikan dalam bentuk Adjusted Odds Ratio (AOR), nilai 95% Confidence Interval, dan nilai p. Tingkat kemaknaan statistik dalam penelitian ini ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor KPEK/036/Fakes/I/2026. Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan melalui informed consent. Partisipasi responden bersifat sukarela, dengan tetap memperhatikan prinsip etik penelitian dan menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel Penelitian (n=115)

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	48	41,7
Perempuan	67	58,3
Usia		
18–35 tahun	72	62,6
>35 tahun	43	37,4
Pendidikan		
≤ SMA	39	33,9
Perguruan tinggi	76	66,1
Lama menjalani vegetarian		
<3 tahun	51	44,3
≥3 tahun	64	55,7
Jenis vegetarian		
Vegan	36	31,3
Lacto/Ovo vegetarian	44	38,3
Semi vegetarian	35	30,4
Sikap terhadap vegetarian		
Kurang positif	34	29,6
Positif	81	70,4
Norma subjektif		
Rendah	41	35,7
Tinggi	74	64,3
Kontrol perilaku yang dirasakan		
Rendah	38	33,0
Tinggi	77	67,0
Intensi vegetarian		
Lemah	31	27,0
Kuat	84	73,0
Perilaku pola makan vegetarian		
Kurang sehat	37	32,2
Sehat	78	67,8

Tabel 1 menjelaskan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Dari 115 responden yang terlibat dalam penelitian, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 67 responden (58,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 48 responden (41,7%). Berdasarkan usia, responden lebih banyak berada pada kelompok usia 18–35 tahun yaitu 72 responden (62,6%) dibandingkan usia >35 tahun sebanyak 43 responden (37,4%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan perguruan tinggi sebanyak 76 responden (66,1%).

Berdasarkan lama menjalani vegetarian, sebanyak 64 responden (55,7%) telah menjalankan pola makan vegetarian selama ≥3 tahun, sedangkan 51 responden (44,3%) menjalankan vegetarian <3 tahun. Jenis vegetarian yang paling banyak ditemukan adalah lacto/ovo vegetarian sebanyak 44 responden (38,3%), diikuti vegan sebanyak 36 responden (31,3%) dan semi vegetarian sebanyak 35 responden (30,4%).

Hasil pengukuran variabel penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap vegetarian sebanyak 81 responden (70,4%), norma subjektif kategori tinggi sebanyak 74 responden (64,3%), kontrol perilaku yang dirasakan kategori tinggi sebanyak 77 responden (67,0%), serta intensi vegetarian yang kuat sebanyak 84 responden (73,0%). Selain itu, sebanyak 78 responden (67,8%) memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat, sedangkan 37 responden (32,2%) berada pada kategori kurang sehat.

Tabel 2. Hubungan Faktor *Theory of Planned Behavior* dengan Perilaku Pola Makan Vegetarian (n=115)

Variabel	Perilaku kurang sehat n (%)	Perilaku sehat n (%)	p-value
Sikap			
Kurang positif	18 (52,9)	16 (47,1)	0,003
Positif	19 (23,5)	62 (76,5)	
Norma subjektif			
Rendah	19 (46,3)	22 (53,7)	0,018
Tinggi	18 (24,3)	56 (75,7)	
Kontrol perilaku			
Rendah	21 (55,3)	17 (44,7)	<0,001
Tinggi	16 (20,8)	61 (79,2)	
Intensi			
Lemah	20 (64,5)	11 (35,5)	<0,001
Kuat	17 (20,2)	67 (79,8)	

Tabel 2 menjelaskan hubungan faktor *Theory of Planned Behavior* dengan perilaku pola makan vegetarian. Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif lebih banyak memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat yaitu 62 responden (76,5%) dibandingkan responden dengan sikap kurang positif sebanyak 16 responden (47,1%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku pola makan vegetarian ($p=0,003$).

Pada variabel norma subjektif, responden dengan norma subjektif tinggi lebih banyak menunjukkan perilaku pola makan vegetarian sehat yaitu 56 responden (75,7%) dibandingkan responden dengan norma subjektif rendah sebanyak 22 responden (53,7%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan perilaku pola makan vegetarian ($p=0,018$). Berdasarkan kontrol perilaku yang dirasakan, responden dengan kontrol perilaku tinggi sebagian besar memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat sebanyak 61 responden (79,2%), sedangkan pada responden dengan kontrol perilaku rendah hanya 17 responden (44,7%) yang memiliki perilaku sehat. Hasil uji statistik menunjukkan kontrol perilaku berhubungan signifikan dengan perilaku pola makan vegetarian ($p<0,001$). Selanjutnya responden dengan intensi vegetarian yang kuat lebih banyak memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat yaitu 67 responden (79,8%) dibandingkan responden dengan intensi lemah sebanyak 11 responden (35,5%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intensi dengan perilaku pola makan vegetarian ($p<0,001$).

Tabel 3. Analisis Multivariat Determinan Perilaku Pola Makan Vegetarian

Variabel	β	Adjusted OR	95% CI	p-value
Sikap positif	0,82	2,27	1,02–5,05	0,044
Norma subjektif tinggi	0,51	1,67	0,71–3,92	0,238

Kontrol perilaku tinggi	1,18	3,25	1,32–8,00	0,010
Intensi kuat	1,57	4,81	1,89–12,25	0,001
Lama vegetarian ≥ 3 tahun	0,68	1,97	0,83–4,69	0,124

Tabel 3 menjelaskan hasil analisis multivariat faktor yang berhubungan dengan perilaku pola makan vegetarian. Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa setelah dilakukan pengontrolan terhadap variabel lainnya, terdapat tiga variabel yang berhubungan signifikan dengan perilaku pola makan vegetarian yaitu sikap, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi.

Responden dengan sikap positif memiliki peluang 2,27 kali lebih besar untuk memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat dibandingkan responden dengan sikap kurang positif (AOR=2,27; 95% CI: 1,02–5,05; $p=0,044$). Kontrol perilaku yang dirasakan juga menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana responden dengan kontrol perilaku tinggi memiliki peluang 3,25 kali lebih besar untuk menerapkan perilaku pola makan vegetarian sehat dibandingkan responden dengan kontrol perilaku rendah (AOR=3,25; 95% CI: 1,32–8,00; $p=0,010$).

Variabel yang memiliki hubungan paling kuat adalah intensi vegetarian. Responden dengan intensi kuat memiliki peluang 4,81 kali lebih besar untuk memiliki perilaku pola makan vegetarian sehat dibandingkan responden dengan intensi lemah (AOR=4,81; 95% CI: 1,89–12,25; $p=0,001$). Sementara itu, norma subjektif (AOR=1,67; 95% CI: 0,71–3,92; $p=0,238$) dan lama menjalani vegetarian ≥ 3 tahun (AOR=1,97; 95% CI: 0,83–4,69; $p=0,124$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku pola makan vegetarian setelah dikontrol bersama variabel lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikososial berdasarkan pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB) berperan dalam menjelaskan perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa. Sikap, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi terbukti berhubungan secara signifikan dengan perilaku pola makan vegetarian setelah dilakukan analisis multivariat. Temuan ini memperkuat konsep bahwa pemilihan pola makan bukan hanya dipengaruhi oleh aspek pengetahuan gizi, tetapi merupakan hasil interaksi antara keyakinan individu, persepsi kemampuan diri, serta kesiapan seseorang dalam mempertahankan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif memiliki peluang lebih besar untuk menerapkan perilaku pola makan vegetarian sehat dibandingkan responden dengan sikap kurang positif. Temuan ini sesuai dengan konsep TPB yang menjelaskan bahwa sikap terbentuk dari keyakinan individu terhadap manfaat atau konsekuensi dari suatu perilaku (Alkhaldy, 2025; Shah & Thanki Joshi, 2024). Dalam konteks vegetarian, individu yang memiliki persepsi bahwa konsumsi pangan berbasis nabati memberikan manfaat terhadap kesehatan cenderung memiliki penerimaan yang lebih baik dan lebih konsisten dalam mempertahankan pola makan tersebut (Saintila, 2026).

Sikap positif terhadap vegetarian dapat terbentuk melalui pemahaman mengenai manfaat konsumsi pangan nabati, seperti peningkatan konsumsi serat, vitamin, mineral, serta rendahnya konsumsi lemak jenuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan vegetarian yang direncanakan dengan baik dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan, termasuk berhubungan dengan risiko yang lebih rendah terhadap obesitas dan beberapa penyakit metabolik (Dinu et al., 2026; Zaal et al., 2023). Namun demikian, kualitas pemilihan makanan

tetap menjadi aspek penting karena tidak semua pola makan vegetarian secara otomatis memberikan dampak kesehatan yang optimal. Vegetarian yang tinggi konsumsi makanan olahan tetap dapat meningkatkan risiko kesehatan tertentu (Reynolds et al., 2025).

Penelitian ini juga menemukan bahwa kontrol perilaku yang dirasakan merupakan determinan signifikan terhadap perilaku pola makan vegetarian. Responden dengan kontrol perilaku tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mempertahankan pola makan vegetarian sehat (Canova et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan menjalankan vegetarian tidak hanya bergantung pada keinginan, tetapi juga pada persepsi individu mengenai kemampuan mengontrol hambatan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, kontrol perilaku yang dirasakan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat responden menjalankan pola makan vegetarian. Di wilayah Ajatappareng, ketersediaan restoran yang menyediakan menu vegetarian maupun kemudahan memperoleh bahan pangan nabati kemungkinan turut memengaruhi persepsi responden terhadap kemudahan mempertahankan pola makan tersebut. Sebaliknya, apabila pilihan makanan vegetarian masih terbatas, kondisi tersebut dapat menjadi hambatan meskipun individu memiliki sikap yang positif dan intensi yang kuat. Dengan demikian, kontrol perilaku yang dirasakan tidak hanya mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya yang mendukung penerapan pola makan vegetarian.

Kontrol perilaku yang dirasakan menggambarkan kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan pilihan makanan, pengaruh lingkungan sosial, kebiasaan makan sebelumnya, serta kemampuan memilih alternatif pangan yang sesuai. Individu dengan kontrol perilaku tinggi cenderung memiliki strategi yang lebih baik dalam mempertahankan perilaku makan sehat meskipun menghadapi hambatan (Krenek et al., 2025). Hasil ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa *perceived behavioral control* merupakan salah satu prediktor penting dalam perubahan perilaku diet karena berkaitan dengan kemampuan individu melakukan pengaturan diri (self-regulation) terhadap pilihan makanan (Krenek et al., 2025).

Variabel yang menunjukkan hubungan paling kuat dalam penelitian ini adalah intensi vegetarian. Responden dengan intensi kuat memiliki peluang paling besar untuk menerapkan perilaku pola makan vegetarian sehat dibandingkan responden dengan intensi lemah. Hasil ini mendukung teori Ajzen yang menyatakan bahwa intensi merupakan faktor paling dekat yang menentukan munculnya suatu perilaku (Pattar et al., 2023). Semakin kuat niat seseorang melakukan suatu tindakan, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut diwujudkan secara nyata.

Dalam perilaku makan vegetarian, intensi dapat mencerminkan komitmen individu untuk mempertahankan pola makan berbasis nabati secara konsisten. Intensi yang kuat dapat terbentuk karena adanya motivasi kesehatan, keyakinan terhadap manfaat vegetarian, serta pengalaman positif selama menjalankan pola makan tersebut. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intensi memiliki peran penting dalam perilaku konsumsi makanan sehat karena

berhubungan dengan kesiapan individu membuat keputusan dan mempertahankan perubahan gaya hidup (Białek-Dratwa et al., 2024; Rosenfeld et al., 2023).

Berbeda dengan komponen TPB lainnya, norma subjektif tidak menunjukkan hubungan signifikan setelah dilakukan analisis multivariat. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan mungkin berperan pada tahap awal pembentukan perilaku, tetapi tidak selalu menjadi faktor utama dalam mempertahankan vegetarian dalam jangka panjang. Pada individu yang telah memiliki pengalaman menjalankan vegetarian, faktor internal seperti keyakinan pribadi dan kemampuan mengontrol perilaku dapat menjadi lebih dominan dibandingkan tekanan sosial dari lingkungan (Liu et al., 2026).

Selain itu lama menjalani vegetarian juga tidak menunjukkan hubungan signifikan setelah dikontrol dengan faktor lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi seseorang menjalankan vegetarian belum tentu menggambarkan kualitas perilaku makan. Individu yang telah lama menjadi vegetarian tetap membutuhkan pemilihan makanan yang tepat agar pola konsumsi yang diterapkan mendukung kesehatan (Dorczok et al., 2026). Oleh karena itu, pendekatan promosi kesehatan tidak hanya perlu mendorong seseorang menjalankan vegetarian, tetapi juga memastikan kualitas pola makan yang diterapkan (Góralaska-Walczak et al., 2023).

Kebaruan penelitian ini adalah penggunaan pendekatan perilaku dalam memahami pola makan vegetarian. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak melihat vegetarian dari aspek klinis, status gizi, atau risiko penyakit, sedangkan penelitian ini menempatkan vegetarian sebagai perilaku kesehatan yang dipengaruhi oleh determinan psikososial. Pendekatan TPB memberikan pemahaman bahwa keberhasilan mempertahankan pola makan sehat membutuhkan kombinasi antara sikap positif, kemampuan mengontrol perilaku, dan intensi yang kuat.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan strategi promosi kesehatan. Program peningkatan pola makan sehat berbasis nabati tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai manfaat vegetarian, tetapi perlu diarahkan pada penguatan motivasi, peningkatan kemampuan individu menghadapi hambatan, serta pembentukan komitmen jangka panjang terhadap perilaku makan sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikososial terutama intensi dan kontrol perilaku yang dirasakan merupakan komponen penting dalam keberlanjutan perilaku pola makan vegetarian. Pendekatan berbasis teori perilaku dapat menjadi strategi potensial dalam pengembangan intervensi kesehatan masyarakat untuk meningkatkan penerapan pola konsumsi sehat dan pencegahan penyakit tidak menular.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikososial berdasarkan pendekatan *Theory of Planned Behavior* memiliki peran penting dalam perilaku pola makan vegetarian pada orang dewasa. Sikap terhadap vegetarian, kontrol perilaku yang dirasakan, dan intensi terbukti berhubungan dengan penerapan pola makan vegetarian sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang dalam menjalankan vegetarian tidak hanya ditentukan oleh pilihan jenis

makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan, kemampuan mengelola hambatan, dan komitmen individu dalam mempertahankan perilaku tersebut.

Intensi menjadi faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku pola makan vegetarian. Individu dengan niat dan komitmen yang kuat memiliki kecenderungan lebih besar untuk mempertahankan pola konsumsi berbasis nabati secara konsisten. Selain itu, kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, seperti memilih makanan yang sesuai, menghadapi hambatan lingkungan, dan menjaga konsistensi pola makan, juga menjadi aspek penting dalam keberlanjutan perilaku vegetarian. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa upaya peningkatan perilaku makan sehat perlu memperhatikan aspek perubahan perilaku, bukan hanya pemberian informasi mengenai manfaat kesehatan. Strategi promosi kesehatan yang berfokus pada penguatan motivasi, peningkatan kemampuan individu dalam mengambil keputusan, serta pembentukan persepsi positif terhadap pola makan sehat dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam mendukung keberlanjutan pola makan vegetarian.

Pendekatan berbasis *Theory of Planned Behavior* dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program edukasi dan promosi kesehatan terkait pola konsumsi berbasis nabati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan mempertimbangkan faktor lain seperti kualitas diet, lingkungan pangan, serta faktor sosial budaya agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku vegetarian.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penguatan strategi promosi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai pola makan vegetarian, tetapi juga diarahkan pada pembentukan sikap positif, peningkatan motivasi, dan kemampuan individu dalam mempertahankan perilaku makan sehat. Edukasi mengenai vegetarian sebaiknya menekankan pentingnya pemilihan pangan nabati yang berkualitas, keseimbangan zat gizi, serta kemampuan mengelola hambatan dalam menjalankan pola makan vegetarian.

Bagi masyarakat yang menerapkan pola makan vegetarian, penting untuk meningkatkan pemahaman bahwa vegetarian sehat tidak hanya ditentukan oleh pembatasan konsumsi produk hewani, tetapi juga oleh keberagaman dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Penguatan kontrol diri dan komitmen jangka panjang diperlukan agar perilaku vegetarian dapat dipertahankan secara berkelanjutan. Bagi tenaga kesehatan dan pengelola program promosi kesehatan, pendekatan berbasis *Theory of Planned Behavior* dapat dipertimbangkan dalam merancang intervensi perubahan perilaku makan, terutama melalui penguatan intensi dan kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk mengevaluasi perubahan perilaku vegetarian dari waktu ke waktu, serta menambahkan variabel lain seperti kualitas diet, literasi gizi, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan pangan yang dapat memengaruhi keberlanjutan perilaku makan sehat.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan waktu dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak terkait di wilayah Ajatappareng, Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberikan dukungan selama proses pengumpulan data berlangsung.

Peneliti menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah membantu dalam setiap tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini. Dukungan, kerja sama, dan kontribusi yang diberikan sangat membantu dalam penyelesaian penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, khususnya dalam memahami faktor yang berhubungan dengan perilaku pola makan vegetarian sehat.

Daftar Pustaka

- Abduljawad, E. A., Aljehany, B. M., Aljadani, H., & Abusalih, H. (2025). Determinants of fruit and vegetable consumption among Saudi adults: an extended Theory of Planned Behavior approach. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1593625>
- Agatha, O., Taufiq, A., Lestariningsih, T., & Hadi, B. M. (2024). ANALISIS MINAT DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN VEGAN DI KALANGAN GENERASI MUDA DI SURABAYA BARAT. *The Sages Journal*, 2(02), 51–61. <https://doi.org/10.61195/sages.v2i02.17>
- Albertelli, T., Carretier, E., Loisel, A., Moro, M.-R., & Blanchet, C. (2024). Vegetarianism and eating disorders: The subjective experience of healthcare professionals. *Appetite*, 193, 107136. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107136>
- Alkhaldy, A. A. (2025). Using the theory of planned behaviour to understand the adoption of vegetarianism among females in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1566712>
- Białek-Dratwa, A., Stoń, W., Staśkiewicz-Bartecka, W., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., & Kowalski, O. (2024). The Psychosocial Aspects of Vegetarian Diets: A Cross-Sectional Study of the Motivations, Risks, and Limitations in Daily Life. *Nutrients*, 16(15), 2504. <https://doi.org/10.3390/nu16152504>
- Canova, L., Bobbio, A., Frosini, E., & Manganelli, A. M. (2026). Motivations for Plant-Based Diets: Italian Version of the Vegetarian Eating Motives Inventory and Relationships with Self-Identity and Food Consumption. *Food Ethics*, 11(1), 25. <https://doi.org/10.1007/s41055-026-00202-7>
- Canova, L., Capasso, M., Bianchi, M., & Caso, D. (2025). From motivation to mediterranean diet intention and behavior: a combined self-determination theory and theory of planned behavior approach. *Psychology & Health*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/08870446.2025.2496228>

- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Dinu, M., Ristori, S., Pagliai, G., Lotti, S., Meriggi, N., Nerini, A., Chevolleau, S., Bowman, J., Caderni, G., Colombini, B., Gerard, P., Giovannelli, L., Gueraud, F., Marcucci, R., Pierre, F., De Filippo, C., & Sofi, F. (2026). Effects of meat-based, meat-based with α -tocopherol, and pesco-vegetarian diets on biomarkers associated with colorectal cancer risk: a randomized behavioral intervention trial. *Scientific Reports*, 16(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31410-6>
- Dorcok, M. C., Schrank, B., Mittmann, G., & Steiner-Hofbauer, V. (2026). Dietary supplementation and health behavior in a sample of young adults in Austria. *Journal of Public Health*, 34(2), 283–288. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02272-5>
- Eryucel, M. E., Cakır, A. S., Balyan, M., Turan, M. B., Cankaya, C., Sahiner Guler, V., Dalbudak, I., & Pepe, O. (2025). Sustainable dietary behavior and food choices among sport sciences students: a cross-sectional study within the theory of planned behavior. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1689613>
- Góralaska-Walczak, R., Kopczyńska, K., Kazimierczak, R., Stefanovic, L., Bieńko, M., Oczkowski, M., & Średnicka-Tober, D. (2023). Environmental Indicators of Vegan and Vegetarian Diets: A Pilot Study in a Group of Young Adult Female Consumers in Poland. *Sustainability*, 16(1), 249. <https://doi.org/10.3390/su16010249>
- Iskandar, A., Anwar, K., & Sabuluntika, N. (2022). Asuhan Gizi Pasien Hidrosefalus Obstruktif Post Evd Lacto-Ovo-Vegetarian Di RSPON Jakarta. *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL*, 5. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Krenek, A. M., Aggarwal, M., Chung, S. T., Courville, A. B., Guo, J., & Mathews, A. (2025). Plant-Based Culinary Medicine Intervention Improves Cooking Behaviors, Diet Quality, and Skin Carotenoid Status in Adults at Risk of Heart Disease Participating in a Randomized Crossover Trial. *Nutrients*, 17(7), 1132. <https://doi.org/10.3390/nu17071132>
- Liu, S., Li, Z., Wang, Z., & Zhang, Y. (2026). Cultivating Happiness: Young Tourists' Buddhist Vegetarian Practices and Their Positive Psychological Effects. *International Journal of Tourism Research*, 28(1). <https://doi.org/10.1002/jtr.70184>
- Luong, R. H., Winham, D. M., Shelley, M. C., & Glick, A. A. (2024). Plant-Based Meat Alternatives Predicted by Theory of Planned Behavior Among Midwest Undergraduates. *Foods*, 13(23), 3801. <https://doi.org/10.3390/foods13233801>
- Matharu, G. K., von der Heide, T., & Sorwar, G. (2024). Consumer behavior toward plant-based foods: a theoretical review, synthesis and conceptual framework. *British Food Journal*, 126(9), 3372–3396. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2023-0555>
- Pattar, S., Shetty, P., & Shetty, G. B. (2023). Impact of vegetarian versus non-vegetarian diet on health outcomes in male individuals: A comparative study. *Advances in Integrative Medicine*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.02.001>

- Reynolds, R., McGowan, A., Smith, S., & Rawstorne, P. (2025). Vegan and vegetarian males and females have higher orthorexic traits than omnivores, and are motivated in their food choice by factors including ethics and weight control. *Nutrition and Health*, 31(2), 439–450. <https://doi.org/10.1177/02601060231187924>
- Rosenfeld, D. L., Brannon, T. N., & Tomiyama, A. J. (2023). Racialized Perceptions of Vegetarianism: Stereotypical Associations That Undermine Inclusion in Eating Behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(11), 1601–1614. <https://doi.org/10.1177/01461672221099392>
- Saintila, J. (2026). Female sex, vegetarian status, nutritional knowledge, sleep quality, and excess weight are associated with intention to lose weight among university students: A cross-sectional study. *Obesity Pillars*, 18, 100274. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2026.100274>
- Shah, S., & Thanki Joshi, H. (2024). Factors shaping the adoption of sustainable vegan diets. *International Journal of Consumer Studies*, 48(2). <https://doi.org/10.1111/ijcs.13034>
- Sunaryanti, D. P., Pranata, I. G., & Akbar Maulana, A. M. (2025). Analisis Niat Pembelian Konsumen terhadap Sayuran Organik di Indonesia (Integrasi Teori Perilaku Terencana dan Teori Nilai Konsumsi). *JIA (Jurnal Ilmiah Agribisnis) : Jurnal Agribisnis Dan Ilmu Sosial Ekonomi Pertanian*, 10(1), 81–92. <https://doi.org/10.37149/jia.v10i1.1780>
- WHO. (2022). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases, 2013-2020*. World Health Organization.
- Yanthi, N. L. C., Desak Made Widyanthari, Nyoman Agus Jagat Raya, & Ni Kadek Ayu Suarningsih. (2025). GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA KELOMPOK VEGETARIAN DI ASHRAM SRI RADHA MADHAVA. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(5), 602–609. <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i05.p14>
- Zaal, E. L., Ongena, Y. P., & Hoeks, J. C. J. (2023). Explaining vegetarian and vegan dietary behavior among U.S. and Dutch samples applying a reasoned action approach. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1040680>
- Zhu, B., Winterstein, J., & Habisch, A. (2026). Cultural influences on vegetarian food consumption: insights from Germany and Thailand using the motivation-opportunity-ability model. *British Food Journal*, 128(13), 206–230. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2024-1326>