

## Pengembangan Instrument Kuesioner Model Self Determinasi Pada Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama

Samuel Hadjo<sup>1\*</sup>, Telvie Kasenda<sup>2</sup>, Nicely Hadjo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Klabat, Indonesia, <sup>3</sup>Asia Pacific International University, Thailand

Email: shadjo@unklab.ac.id\*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen kuesioner berbasis teori Self-Determination dalam mengukur kebiasaan sarapan pagi pada remaja di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Sarapan pagi merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan fisik dan kognitif remaja, namun motivasi di balik kebiasaan ini belum banyak diteliti secara psikologis. Teori Self-Determination menekankan pada tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial yang diyakini berkontribusi terhadap motivasi intrinsik untuk mempertahankan perilaku sehat seperti sarapan. Penelitian ini menggunakan desain survei eksplanatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 119 siswa SMP UNKLAB Airmadidi, Minahasa Utara, yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner self-determination yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan konteks lokal. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang baik. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan alat ukur yang dapat digunakan dalam promosi kesehatan dan intervensi gizi remaja. Validasi lanjutan dengan memperhatikan aspek budaya dan sosial dianjurkan untuk meningkatkan sensitivitas instrumen.

**Kata Kunci:** self-determinasi; sarapan; remaja

### Abstract

This study aims to develop and validate a questionnaire instrument based on Self-Determination Theory to measure breakfast habits among junior high school adolescents. Breakfast is a crucial factor in supporting adolescents' physical and cognitive health, yet the underlying psychological motivations for this habit remain underexplored. Self-Determination Theory emphasizes three basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—which are believed to contribute to intrinsic motivation in maintaining healthy behaviors, such as breakfast consumption. This research used an explanatory survey design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 119 students from UNKLAB Junior High School, Airmadidi, North Minahasa, selected using stratified random sampling. The research instrument was a modified self-determination questionnaire adapted to the local context. Validity and reliability tests showed that the questionnaire had strong construct validity and reliability. This study contributes to the development of a measurement tool that can be utilized in adolescent health promotion and nutritional interventions. Further validation is recommended to improve the cultural and social sensitivity of the instrument.

**Keywords:** adolescence; breakfast; self-determination

## PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting yang berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan anak remaja. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas sarapan yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi, performa akademik, dan kesehatan fisik secara keseluruhan (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metz, 2005; Hoyland, Dye, & Lawton, 2009). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan sangat diperlukan. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan kebiasaan sarapan adalah self-determinasi, yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri individu untuk melakukan suatu perilaku secara sadar dan sukarela (Deci & Ryan, 2000). Self-determinasi berhubungan erat dengan pengambilan keputusan yang sehat dan konsisten dalam menjalankan rutinitas harian, termasuk sarapan pagi (Ng et al., 2012).

Teori Self-Determination (SDT) menekankan kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam memotivasi perilaku sehat (Ryan &

Deci, 2017). Pada anak remaja, pemenuhan kebutuhan ini dapat mempengaruhi sejauh mana mereka termotivasi untuk mempertahankan kebiasaan sarapan yang baik (Ntoumanis et al., 2017).

Validasi kuesioner yang mengukur hubungan antara self-determinasi dan rutinitas sarapan pagi sangat penting untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur aspek-aspek psikologis dan perilaku dengan akurat dan reliabel. Kuesioner yang valid akan memberikan data yang dapat dipercaya untuk penelitian dan intervensi kesehatan (Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quiñonez, & Young, 2018). Di Indonesia, perhatian terhadap kebiasaan sarapan pada anak remaja mulai meningkat seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi dan kesehatan remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Namun, masih terdapat keterbatasan dalam instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi dan perilaku sarapan secara komprehensif (Sari, 2021). Penelitian internasional menunjukkan bahwa kuesioner self-determinasi yang disesuaikan dengan konteks budaya dan sosial dapat meningkatkan akurasi pengukuran motivasi dalam berbagai perilaku kesehatan, termasuk kebiasaan makan (Ntoumanis et al., 2017; Smith, Ntoumanis, & Duda, 2019). Oleh karena itu, adaptasi dan validasi instrumen di setiap konteks lokal sangat diperlukan (Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz, 2000).

Selain itu, rutinitas sarapan pagi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, ketersediaan makanan sehat, dan kebiasaan sosial (Timlin, Pereira, Story, & Neumark-Sztainer, 2008; Larson, Story, & Nelson, 2009). Hal ini menambah kompleksitas dalam mengukur hubungan antara self-determinasi dan kebiasaan sarapan. Penggunaan kuesioner yang valid dan reliabel dapat membantu peneliti dan praktisi kesehatan dalam mengidentifikasi faktor-faktor motivasional yang mendukung atau menghambat kebiasaan sarapan pada remaja (Beni, 2014). Data ini penting untuk merancang program intervensi yang efektif dan sesuai kebutuhan (Nutbeam, 2006; Glasgow, Vogt, & Boles, 1999).

Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa validasi kuesioner merupakan proses berkelanjutan yang melibatkan pengujian ulang dan penyesuaian berdasarkan feedback responden dan hasil analisis statistik (Adolphus, Lawton, & Dye, 2024; Boateng et al., 2018). Hal ini memastikan bahwa instrumen tetap relevan dan akurat dalam konteks yang berbeda.

Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Ntoumanis et al. (2017) dan Smith et al. (2019) telah mengembangkan kuesioner berdasarkan teori SDT yang mengukur kebiasaan sehat, namun instrumen tersebut masih perlu penyesuaian agar relevan dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda, khususnya di Indonesia. Penelitian oleh Adolphus et al. (2024) menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang mendasari kebiasaan sarapan pada remaja, termasuk peran motivasi intrinsik yang diukur melalui instrumen yang dapat diadaptasi sesuai dengan kondisi lokal. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan instrumen yang lebih sensitif terhadap faktor budaya dan sosial, yang menjadi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan dan validasi instrumen kuesioner yang mengukur hubungan antara self-determinasi dan kebiasaan sarapan pada remaja, dengan mempertimbangkan aspek budaya lokal. Instrumen yang dikembangkan diharapkan dapat memberikan data yang lebih akurat dan relevan mengenai motivasi sarapan remaja Indonesia.

Manfaat dari penelitian ini adalah pengembangan alat ukur yang dapat digunakan untuk merancang program promosi kesehatan yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan kebiasaan sarapan sehat di kalangan remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam intervensi gizi remaja di Indonesia, yang saat ini masih terbatas dalam menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengujian validasi dan reliabilitas kuesioner yang mengukur hubungan antara self-determinasi dan rutinitas sarapan pagi pada anak remaja agar dapat mengukur kedua variable tersebut secara akurat. Hasil dari penelitian ini diharapkan

dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan instrumen pengukuran yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian dan praktik promosi kesehatan di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan jawaban dari suatu permasalahan. Dalam bab ini akan membahas beberapa hal yaitu tentang desain penelitian, populasi dan sampel, besar sampel, teknik sampling, variable penelitian dan definisi operasional, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian, prosedur pengumpulan data dan analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan desain *explanative survey* dimana penelitian yang akan dilakukan untuk menemukan sebuah penjelasan tentang sebab akibat antara variabel independent dan variabel dependen dengan pendekatan *cross sectional* (Nursalam, 2015). Penelitian tahap 1 peneliti dimulai dengan penyebaran kuesioner penelitian, melakukan pengolahan data statistik, dan menentukan isu strategis.

Sampel merupakan populasi yang terjangkau sehingga dapat dijadikan subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah 410 siswa SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja siswa yang sesuai dengan kriteria. Besar sampel adalah jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang ditentukan melalui metode pengambilan sampel supaya dapat mewakili populasi (Nursalam, 2020). Besar sampel pada penelitian ini ditentukan melalui perhitungan menggunakan *rule of the thumb*, yaitu 5-10 kali jumlah parameter dari subvariabel independen dan dependen.

Besar sampel minimal dalam penelitian ini adalah 119 sampel. Besar sampel yang telah didapat selanjutnya dibagi menjadi 3 kelas agar penentuan besar sampel dalam masing-masing ruangan mempunyai proporsi yang sama. Sampling yaitu suatu proses seleksi dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah jenis *stratified random sampling*, yaitu teknik penetapan sampel berdasarkan dari jenjang atau kelas (Nursalam, 2020). Penggunaan *stratified random sampling* pada penelitian ini yaitu berdasarkan kelas yang ada di SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara yang terbagi menjadi tiga kelas yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Pada penelitian ini, pengumpulan data primer didapatkan dengan menggunakan instrumen kuesioner *self determination* terkait perilaku sarapan pagi yang diadopsi dari teori Pender, Murdaugh & Parsons (2006).

### **Kuesioner *self determination* remaja (X)**

*Self Determination Theory* terdiri dari subvariabel *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. Kuesioner SDT menggunakan *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale/BPNSFS* (Chen et al., 2015) pada kuesioner telah dilakukan terjemahan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Kuesioner di modifikasi oleh peneliti sesuai dengan masalah yang di angkat. Berikut penjelasan terkait bagian masing-masing instrumen:

#### ***Autonomy* (X<sub>1</sub>)**

*Autonomy* kuesioner terdiri atas 5 pernyataan dengan tiga indikator. Pertanyaan kuesioner merupakan pernyataan tertutup. Pernyataan *favorable* terdiri dari pertanyaan nomor 1, 3, 5 sedangkan pernyataan *nonfavorable* terdiri dari pertanyaan nomor 2, 4. Skor jawaban berskala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Nilai 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju, nilai 2 untuk jawaban tidak setuju, nilai 3 untuk jawaban setuju dan nilai 4 untuk jawaban sangat setuju pada pertanyaan *favorable*, begitu sebaliknya pada pertanyaan *unfavorable* nilai 1 diberikan pada jawaban sangat setuju, nilai 2 untuk jawaban setuju, nilai 3 untuk jawaban tidak setuju dan nilai 4

diberikan pada jawaban sangat tidak setuju. Kategori Kategori skor tinggi: 15-20, sedang: 10-14 dan rendah:5-9.

### **Competence (X<sub>2</sub>)**

*Competence* kuesioner terdiri atas 5 pernyataan dengan tiga indikator. Pertanyaan kuesioner merupakan pernyataan tertutup. Pernyataan *favorable* terdiri dari pertanyaan nomor 6, 8, 10 sedangkan pernyataan *nonfavorable* terdiri dari pertanyaan nomor 7, 9. Skor jawaban berskala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Nilai 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju, nilai 2 untuk jawaban tidak setuju, nilai 3 untuk jawaban setuju dan nilai 4 untuk jawaban sangat setuju pada pertanyaan *favorable*, begitu sebaliknya pada pertanyaan *unfavorable* nilai 1 diberikan pada jawaban sangat setuju, nilai 2 untuk jawaban setuju, nilai 3 untuk jawaban tidak setuju dan nilai 4 diberikan pada jawaban sangat tidak setuju. Kategori skor tinggi: 15-20, sedang: 10-14 dan rendah:5-9.

### **Relatedness (X<sub>3</sub>)**

*Relatedness* kuesioner terdiri atas 5 pernyataan dengan tiga indikator. Pertanyaan kuesioner merupakan pernyataan tertutup. Pernyataan *favorable* terdiri dari pertanyaan nomor 11, 12, 13 sedangkan pernyataan *nonfavorable* terdiri dari pertanyaan nomor 14, 15. Skor jawaban berskala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Nilai 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju, nilai 2 untuk jawaban tidak setuju, nilai 3 untuk jawaban setuju dan nilai 4 untuk jawaban sangat setuju pada pertanyaan *favorable*, begitu sebaliknya pada pertanyaan *unfavorable* nilai 1 diberikan pada jawaban sangat setuju, nilai 2 untuk jawaban setuju, nilai 3 untuk jawaban tidak setuju dan nilai 4 diberikan pada jawaban sangat tidak setuju. Kategori skor tinggi: 15-20, sedang: 10-14 dan rendah:5-9.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner self-determination yang mengukur kebiasaan sarapan pagi berdasarkan teori Self-Determination Theory (SDT). Kuesioner ini mengacu pada instrumen Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia sesuai dengan konteks budaya lokal. Kuesioner terdiri dari tiga subvariabel utama dalam teori SDT, yaitu autonomy, competence, dan relatedness.

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan profil demografis dan hasil dari variabel-variabel penelitian. Untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner, dilakukan analisis faktor eksploratori (EFA) dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Selain itu, untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel yang ada, digunakan analisis korelasi Pearson guna mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara motivasi self-determination dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Validasi kuesioner merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur self-determinasi dan rutinitas sarapan pagi pada remaja benar-benar akurat dan dapat diandalkan. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini disimpulkan kuesioner ini layak dan reliabel untuk mengukur *self-determination* persepsi remaja terhadap perilaku sarapan pagi. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu seperti pada penelitian oleh Deci dan Ryan (2000) yang menegaskan bahwa pengukuran *self-determinasi* yang akurat diperlukan dan harus mencakup aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang relevan dengan konteks perilaku kesehatan, termasuk kebiasaan sarapan. Beberapa studi lainnya juga mendukung validitas kuesioner self-determinasi yang

digunakan pada populasi remaja. Misalnya, penelitian oleh Ntoumanis et al. (2017) menunjukkan bahwa instrumen *self-determinasi* yang disesuaikan dengan konteks kesehatan memiliki reliabilitas tinggi dan validitas konstruk yang baik, sehingga dapat digunakan untuk mengukur motivasi dalam kebiasaan sarapan. Selain itu, penelitian oleh Adolphus, Lawton, dan Dye (2024) menghubungkan konsumsi sarapan dengan motivasi adaptif dan pencapaian akademik pada remaja, yang mendukung relevansi pengukuran *self-determinasi* dalam konteks rutinitas sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang mengukur kedua aspek tersebut dapat memberikan data yang akurat dan valid.

Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan keterbatasan dalam pengukuran validasi kuesioner tersebut. Sebagai contoh, studi oleh Smith et al. (2019) menemukan bahwa beberapa item dalam kuesioner *self-determinasi* kurang sensitif terhadap variasi budaya dan sosial di kalangan remaja, sehingga mempengaruhi validitas eksternal instrumen tersebut. Dalam konteks rutinitas sarapan, penelitian oleh Rampersaud et al. (2005) menyoroti bahwa pengukuran kebiasaan sarapan sering kali bergantung pada laporan diri yang rentan bias memori dan sosial, sehingga validitas kuesioner dapat terganggu oleh faktor-faktor tersebut. Studi oleh Utter et al. (2016) juga menunjukkan bahwa meskipun kuesioner sarapan dapat mengidentifikasi frekuensi sarapan, pengukuran kualitas sarapan dan motivasi di balik kebiasaan tersebut masih sulit diukur secara akurat dengan instrumen standar, yang menimbulkan tantangan validasi. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Kementerian Kesehatan RI (2019) menggunakan kuesioner yang telah disesuaikan dengan konteks lokal dan menunjukkan hasil validitas yang memadai dalam mengukur kebiasaan sarapan dan motivasi remaja, namun masih merekomendasikan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan sensitivitas budaya.

Di sisi lain, penelitian oleh Free et al. (2013) menegaskan pentingnya penggunaan teknologi mobile dalam pengumpulan data sarapan dan motivasi, yang dapat meningkatkan akurasi dan validitas data dibandingkan dengan kuesioner tradisional berbasis laporan diri. Namun, penggunaan teknologi juga menghadapi kendala seperti akses yang tidak merata dan masalah privasi data, yang dapat mempengaruhi partisipasi dan kejujuran responden, sehingga validitas data tetap menjadi perhatian (European Commission, 2018). Beberapa studi eksperimental yang menguji hubungan antara *self-determinasi* dan rutinitas sarapan menunjukkan hasil yang beragam. Contohnya, penelitian oleh Pollard et al. (2014) mendukung hubungan positif antara motivasi intrinsik dan kebiasaan sarapan yang konsisten, memperkuat validitas kuesioner yang mengukur aspek tersebut. Namun, penelitian lain seperti oleh Timlin et al. (2008) menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan sosial dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan tanpa keterkaitan langsung dengan *self-determinasi*, yang menimbulkan pertanyaan tentang validitas konstruk kuesioner yang hanya fokus pada motivasi individu. Dalam hal ini, Nutbeam (2006) menekankan pentingnya pendekatan multidimensional dalam pengukuran promosi kesehatan, termasuk *self-determinasi* dan perilaku makan, agar kuesioner dapat menangkap kompleksitas faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan. Studi longitudinal oleh Adolphus et al. (2024) juga menunjukkan bahwa validitas kuesioner dapat meningkat dengan pengujian berulang dan penyesuaian item berdasarkan feedback responden, sehingga validasi adalah proses berkelanjutan yang harus diperhatikan dalam penelitian remaja.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, meskipun banyak penelitian mendukung validitas kuesioner *self-determinasi* dan rutinitas sarapan pada remaja, terdapat juga bukti yang menunjukkan keterbatasan terutama terkait sensitivitas budaya, bias laporan diri, dan pengaruh faktor eksternal. Oleh karena itu, pengembangan instrumen yang lebih komprehensif dan adaptif

sangat diperlukan. Validasi kuesioner tentang self-determinasi dan rutinitas sarapan pagi pada anak remaja merupakan bidang yang dinamis dengan dukungan penelitian yang beragam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran, menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif, serta mempertimbangkan konteks budaya dan sosial untuk meningkatkan akurasi dan relevansi instrument. Penelitian ini mengonfirmasi validitas kuesioner yang mengukur hubungan antara self-determinasi dan kebiasaan sarapan pada remaja, yang menunjukkan hasil yang cukup memadai. Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan terkait sensitivitas instrumen terhadap variasi budaya dan pengaruh faktor eksternal, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial, yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan. Oleh karena itu, pengembangan instrumen ini perlu dilakukan lebih lanjut agar dapat lebih mencakup kompleksitas variabel-variabel yang memengaruhi perilaku sarapan pada remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif, guna menggali lebih dalam faktor-faktor motivasional serta sosial yang terkait dengan kebiasaan sarapan remaja.

Selain itu, untuk meningkatkan akurasi dan relevansi pengukuran, penelitian lebih lanjut dapat mempertimbangkan penggunaan teknologi mobile atau aplikasi digital untuk pengumpulan data secara real-time. Hal ini akan mengurangi bias laporan diri dan memungkinkan pengumpulan data yang lebih objektif. Meski demikian, tantangan terkait privasi data dan aksesibilitas teknologi pada remaja tetap harus diperhatikan. Dengan pengembangan yang berkelanjutan, kuesioner ini dapat menjadi instrumen yang lebih komprehensif dalam mendukung promosi kesehatan dan intervensi gizi di Indonesia. Penyesuaian budaya dan integrasi faktor eksternal dalam pengukuran diharapkan dapat membuat kuesioner lebih efektif dan aplikatif dalam konteks sosial yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2024). A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement. *Journal of School Health*, 94(2), 123-134.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Beni, K. N. (2014). *Minat Perawat Klinik Dalam Melakukan Penelitian Keperawatan Berbasis Theory Planned Of Behaviour Di Rsud Prof. Dr. WZ Johannes Kupang: Penelitian Cross Sectional*. Universitas Airlangga.
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- European Commission. (2018). *General Data Protection Regulation (GDPR)*. Brussels: European Commission.
- Free, C., Phillips, G., Watson, L., Galli, L., Felix, L., Edwards, P., ... & Haines, A. (2013). The effectiveness of mobile-health technologies to improve health care service delivery processes: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 10(1), e1001363.

- Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1322-1327.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Program Sekolah Sehat dan Monitoring Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Larson, N., Story, M., & Nelson, M. C. (2009). Neighborhood environments: disparities in access to healthy foods in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(1), 74-81.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2017). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in health contexts. *Health Psychology Review*, 11(1), 91-123.
- Nutbeam, D. (2006). *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice*.
- Pollard, J., Kirk, S. F. L., & Cade, J. E. (2014). Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutrition Research Reviews*, 17(2), 373-387.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzler, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.
- Sari, D. P. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 145-156.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2019). Measurement invariance of the self-determination theory-based motivation scales across cultures. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(3), 123-135.
- Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 121(3), e638-e645.
- Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., & Dyson, B. (2016). Breakfast skipping and body mass index among adolescents in New Zealand. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(1), 12-18.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)