



Validasi Kuesioner Pengukuran Perilaku Sebelumnya Pada Kebiasaan Sarapan Remaja

Samuel Hadjo^{1*}, Telvie Kasenda², Nicely Hadjo³

Universitas Klabat, Indonesia^{1,2}

Asia Pacific International University, Thailand³

Email: shadjo@unklab.ac.id*

Abstrak

Kebiasaan sarapan merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi dan prestasi belajar remaja. Pengukuran perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan memerlukan instrumen yang valid dan reliabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi kuesioner pengukuran perilaku sebelumnya pada kebiasaan sarapan remaja berbasis teori Self-Determination dan Health Promotion Model. Penelitian menggunakan pendekatan explanative survey dengan desain cross-sectional pada 119 siswa SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Kuesioner terdiri dari tiga dimensi: pengetahuan pentingnya sarapan (2 item), sikap terhadap rutinitas sarapan (3 item), dan praktik melakukan sarapan (3 item). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Hasil uji validitas menunjukkan semua item memiliki nilai r hitung $> r$ tabel ($>0,361$) dengan rentang 0,733-0,898. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's alpha untuk pengetahuan (0,751), sikap (0,748), dan praktik (0,712), semuanya $>0,60$. Kuesioner yang dikembangkan terbukti valid dan reliabel untuk mengukur perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan remaja dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian dan program intervensi kesehatan.

Kata Kunci: validasi kuesioner, perilaku sarapan, remaja, Self-Determination Theory, Health Promotion Model, reliabilitas, validitas

Abstract

Breakfast habits are an important factor affecting nutritional status and academic performance in adolescents. Measuring prior behavior related to breakfast habits requires a valid and reliable instrument. This study aimed to develop and validate a questionnaire to measure prior behavior related to adolescent breakfast habits based on Self-Determination Theory and Health Promotion Model. The study employed an explanative survey approach with a cross-sectional design involving 119 junior high school students from SMP UNKLAB Airmadidi, North Minahasa, selected using stratified random sampling technique. The questionnaire consisted of three dimensions: knowledge of the importance of breakfast (2 items), attitudes toward breakfast routines (3 items), and breakfast practices (3 items). Validity and reliability tests were conducted using Cronbach's alpha coefficient. Validity test results showed that all items had r -values $> r$ -table (>0.361) with a range of 0.733-0.898. Reliability tests yielded Cronbach's alpha values for knowledge (0.751), attitudes (0.748), and practices (0.712), all >0.60 . The developed questionnaire proved to be valid and reliable for measuring prior behavior related to adolescent breakfast habits and can be used as an instrument in research and health intervention programs.

Keywords: questionnaire validation, breakfast behavior, adolescents, Self-Determination Theory, Health Promotion Model, reliability, validity

PENDAHULUAN

Pengembangan kuesioner perilaku sebelumnya pada kebiasaan sarapan remaja merupakan langkah penting untuk memahami pola dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku sarapan (Arasyd, 2023; Febrianti et al., 2025). Pengembangan ini dimulai dengan identifikasi konstruk perilaku yang relevan berdasarkan literatur dan teori yang ada, seperti teori Self-Determination (Hadjo et al., 2025). Item kuesioner dirancang untuk mengukur frekuensi, motivasi, kendala, dan konteks sarapan yang dialami remaja secara akurat dan komprehensif (Shirvani et al., 2021; LaCaille et al., 2020; Hamilton, 2022; Verstuyf, Vansteenkiste, Soenens, & Soetens, 2016).

Validasi kuesioner dilakukan dengan uji validitas isi, konstruk, dan kriteria serta analisis faktor eksploratori dan konfirmatori (Kamila & Widodo, 2025). Reliabilitas diukur dengan koefisien alpha Cronbach untuk memastikan konsistensi internal antar item (Prawita & Heryadi, 2023). Sampel remaja dipilih menggunakan teknik random atau stratified sampling agar representatif, sehingga kuesioner bisa diaplikasikan secara luas dan menghasilkan data yang valid dan reliabel (Amalia & Adriani, 2019; Hadjo et al., 2025; Merino-Godoy et al., 2022; Oktavia et al., 2018).

Kuesioner yang dikembangkan juga harus disesuaikan dengan konteks budaya dan sosial masyarakat sasaran, termasuk bahasa yang mudah dipahami remaja agar meminimalkan bias respons (Nurfitriani & Soviana, 2025). Kuesioner ini diharapkan dapat menangkap dinamika perilaku sarapan serta faktor psikososial yang memengaruhi kebiasaan tersebut, bukan hanya data statis, sehingga mendukung intervensi kesehatan yang efektif (Saputra & Kartika, 2023).

Penelitian oleh Amalia & Adriani (2019) mengembangkan kuesioner untuk mengukur kebiasaan sarapan remaja, namun penelitian tersebut lebih fokus pada perilaku yang dilaporkan sendiri tanpa mempertimbangkan faktor psikologis atau sosial yang mempengaruhi kebiasaan tersebut. Selain itu, penelitian ini tidak menggali motivasi dan hambatan yang dihadapi remaja dalam mempertahankan kebiasaan sarapan sehat. Di sisi lain, penelitian oleh Hadjo et al. (2025) mengembangkan teori Self-Determination (SDT) untuk mengukur perilaku kesehatan remaja, termasuk kebiasaan sarapan. Meskipun SDT dapat menjelaskan motivasi, penelitian ini tidak menguji reliabilitas instrumen yang digunakan atau adaptasi budaya dari kuesioner. Kekurangan ini penting karena konteks budaya dan sosial dapat mempengaruhi bagaimana remaja memahami dan melaporkan kebiasaan sarapan mereka.

Tujuan utama penelitian ini adalah mengembangkan dan memvalidasi kuesioner yang akurat dan reliabel untuk mengukur perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan pada remaja. Secara khusus, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor perilaku, merancang item kuesioner sesuai dimensi perilaku sarapan, menguji validitas dan reliabilitas kuesioner, serta menghasilkan alat ukur yang dapat digunakan dalam penelitian dan intervensi kesehatan masyarakat (Huwaidy et al., 2024; Nurfitriani & Soviana, 2025). Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memungkinkan intervensi kesehatan yang lebih terarah dan efektif, mendorong hasil kesehatan yang lebih baik melalui promosi kebiasaan makan yang sehat sejak dini.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan *explanative survey* dengan desain *cross-sectional* untuk menemukan hubungan sebab-akibat antara variabel perilaku sebelumnya dan kebiasaan sarapan remaja (Nursalam, 2015). Populasi penelitian adalah siswa SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara sebanyak 410 siswa, dengan sampel yang diambil berdasarkan kriteria tertentu dan dihitung menggunakan *rule of thumb*, yaitu 5-10 kali jumlah parameter dari variabel yang diteliti. Besar sampel minimal yang ditetapkan adalah 119 siswa. Sampel kemudian dibagi berdasarkan kelas yaitu kelas VII, VIII, dan IX menggunakan teknik *stratified random sampling* agar representatif per kelas (Nursalam, 2020).

Instrumen utama pengumpulan data adalah kuesioner perilaku sarapan yang diadopsi dari teori *Self Determination* (Pender et al., 2015) dan disesuaikan dengan konteks kebiasaan sarapan remaja. Proses pengumpulan data dimulai dengan penyebaran kuesioner kepada sampel yang terpilih, kemudian dilakukan pengolahan data statistik untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen serta menganalisis hubungan antara variabel. Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah dengan waktu yang telah ditentukan agar data yang diperoleh dapat relevan dan mewakili kondisi nyata (Saraswati et al., 2024).

Analisis data yang digunakan meliputi uji validitas isi, konstruk, dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's alpha untuk memastikan instrumen dapat mengukur

dengan konsisten. Teknik stratified random sampling digunakan untuk memastikan proporsi sampel sesuai dengan distribusi kelas agar hasil dapat digeneralisasi pada populasi target. Metodologi ini memungkinkan penelitian memberikan gambaran komprehensif mengenai perilaku sebelumnya yang mempengaruhi kebiasaan sarapan remaja serta memberi dasar bagi intervensi kesehatan yang cocok berdasarkan hasil studi (López-Gil et al., 2024; Sugiyama et al., 2012).

Hasil Kuesioner

Tabel 1. Variabel Penelitian Pengembangan Model *Self Determination* Remaja berbasis *Health Promotion Model* terhadap Perilaku Sarapan

Variabel Independen		Sub Variabel					
X1 Perilaku sebelumnya	X1.1	Pengetahuan pentingnya sarapan					
	X1.2	Sikap terhadap rutinitas sarapan					
	X1.3	Praktik melakukan sarapan					
X1 Perilaku remaja sebelumnya terkait sarapan							
X1.1 Pengetahuan pentingnya sarapan	pemahaman seseorang tentang pentingnya sarapan, jenis makanan yang bergizi, dan dampak positif dari sarapan terhadap kesehatan	Pengetahuan tentang sarapan dengan makanan bergizi	Kuesio- ner	Ordinal	Skor perilaku: 3: Baik: 7-8 2: Cukup: 4-6 1: Kurang: 2-3	nilai	
X1.2 Sikap terhadap rutinitas sarapan	pandangan, perasaan, atau keyakinan seseorang terhadap kebiasaan sarapan.	Sikap terhadap kewajiban sarapan Sikap terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi saat sarapan Sikap terhadap kebiasaan sarapan	Kuesio- ner	Ordinal	Skor perilaku: 3: Baik: 9-12 2: Cukup: 6-8 1: Kurang: 3-5	nilai	
X1.3 Praktik melakukan sarapan	perilaku nyata atau kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang, seperti kebiasaan sarapan yang teratur atau tidak, dan apakah makanan yang dipilih sesuai dengan pola makan yang bergizi.	Melakukan sarapan rutin setiap hari Melakukan sarapan dengan makanan dan minuman yang bergizi	Kuesio- ner -	Ordinal	Skor perilaku: 3: Baik: 9-12 2: Cukup: 6-8 1: Kurang: 3-5	nilai	

Pada penelitian ini, pengumpulan data primer didapatkan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Instrumen akan diisi oleh remaja siswa SMP. Penelitian ini menggunakan empat kuesioner sebagai instrumen yaitu kuesioner perilaku sebelumnya terkait perilaku sarapan, kuesioner faktor personal remaja, kuesioner *health promotion model* dan kuesioner *self determination*. Deskripsi terkait dengan kuesioner ialah sebagai berikut:

Kuesioner perilaku sebelumnya terkait Tindakan Sarapan (X₁)

Instrumen diadopsi dari teori Pender, Murdaugh & Parsons (2015) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Kuesioner terdiri dari 3 aspek yaitu:

Pengetahuan pentingnya sarapan

Kuesioner yang mengandung aspek pengetahuan ada 2 pertanyaan, menggunakan skala likert dengan nilai dan pilihan jawaban sebagai berikut; 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 sering pertanyaan *favourable* dan sebaliknya untuk pertanyaan *unfavourable*.

Tabel 2. *Blueprint* kuesioner pengetahuan pentingnya sarapan

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku sebelumnya terkait sarapan	Pengetahuan pentingnya sarapan	Pengetahuan tentang pentingnya sarapan dengan makanan bergizi	1		1
			Pengetahuan tentang dampak kekurangan nutrisi akibat tidak sarapan dengan benar		2	1
			Total	1	1	2

Sikap terhadap rutinitas sarapan

Sikap terhadap rutinitas sarapan terdiri dari 3 pertanyaan, menggunakan skala likert dengan nilai dan pilihan jawaban sebagai berikut; 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 sering pertanyaan *favourable* dan sebaliknya untuk pertanyaan *unfavourable*.

Tabel 3. *Blueprint* kuesioner sikap terhadap rutinitas sarapan

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku sebelumnya terkait sarapan	Sikap terhadap rutinitas sarapan	Sikap terhadap kewajiban sarapan	-	3	1
			Sikap terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi saat sarapan		4	1
			Sikap terhadap kebiasaan sarapan		5	1
			Total	-	3	3

Praktik melakukan sarapan

Sikap terhadap rutinitas sarapan terdiri dari 3 pertanyaan, menggunakan skala likert dengan nilai dan pilihan jawaban sebagai berikut; 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 sering pertanyaan *favourable* dan sebaliknya untuk pertanyaan *unfavourable*.

Tabel 4. *Blueprint* kuesioner praktik melakukan sarapan

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku sebelumnya terkait sarapan	Praktik melakukan sarapan	Melakukan sarapan rutin setiap hari	6	8	2
			Melakukan sarapan dengan makanan dan minuman yang bergizi	7		1
			Total	2	1	3

Tabel 5. Uji validitas reliabilitas kuesioner perilaku sebelumnya

No	Indikator	Range R hitung	Nilai <i>cronbach alpha</i>
1	Pengetahuan pentingnya sarapan	0,892-0,898	0,751
2	Sikap terhadap rutinitas sarapan	0,784-0,854	0,748
3	Praktik melakukan sarapan	0,733-0,895	0,712

Hasil uji validitas kuesioner perilaku sebelumnya dengan nilai r hitung $> r$ tabel, yaitu $>0,361$. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner diperoleh nilai *cronbach's alpha* $>0,60$ sehingga disimpulkan bahwa kuesioner ini layak dan reliabel untuk mengukur perilaku sebelumnya.

Kuesioner persepsi remaja pada perilaku sarapan

Hasil uji validitas kuesioner persepsi dengan nilai r hitung $> r$ tabel, yaitu dalam rentang $0,416-0,740$, nilai tersebut $>0,361$. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner diperoleh nilai *cronbach's alpha* $0,750$ sehingga disimpulkan bahwa kuesioner ini layak dan reliabel untuk mengukur persepsi remaja pada perilaku sarapan.

Pembahasan

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa perilaku sebelumnya pada kebiasaan sarapan remaja terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik (Hadjo et al., 2025). Pada dimensi pengetahuan, responden sebagian besar sudah memahami pentingnya sarapan, jenis makanan bergizi, serta dampak positif sarapan terhadap kesehatan. Hal ini konsisten dengan temuan Sulistyorini et al. (2019) dan Nainggolan et.al (2025) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik mendorong peningkatan kebiasaan sarapan sehat dan status gizi yang optimal pada remaja. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian remaja dengan pengetahuan yang kurang memadai, yang mengindikasikan perlunya intervensi edukasi gizi yang lebih luas dan tepat sasaran.

Sikap terhadap sarapan menunjukkan variasi baik dalam persepsi maupun motivasi dalam menjalankan kebiasaan sarapan. Sikap positif yang mencerminkan kesadaran akan kewajiban sarapan dan pemilihan makanan sehat pada saat sarapan berperan penting dalam membentuk kebiasaan yang konsisten (Puteri Sahra Salsabila, 2022). Sikap negatif atau kurang peduli terhadap sarapan dapat menjadi hambatan yang signifikan, sehingga program promosi kesehatan perlu mengarahkan perubahan sikap agar lebih konstruktif dan mendukung perilaku sarapan sehat.

Praktik sarapan yang dilakukan oleh sebagian besar responden masuk dalam kategori baik, menunjukkan frekuensi sarapan yang cukup dan konsumsi makanan bergizi. Praktik ini sangat penting karena konsistensi sarapan berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, energi, dan aktivitas fisik remaja (War Rahmat Nariya, 2018). Namun, variasi dalam jenis makanan sarapan yang dikonsumsi perlu mendapat perhatian, agar asupan gizi dapat lebih seimbang dan optimal untuk mendukung tumbuh kembang remaja.

Pengembangan kuesioner berdasarkan teori Self Determination yang digunakan oleh Hadjo et al. (2025) memberikan nilai tambah dalam memahami motivasi intrinsik di balik kebiasaan sarapan remaja. Instrumen ini berhasil menangkap aspek psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan yang memengaruhi perilaku makan sehat. Kuesioner yang valid dan reliabel ini dapat digunakan dalam penelitian lebih lanjut maupun sebagai alat evaluasi dalam program promosi kesehatan remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pengukuran perilaku sebelumnya dalam konteks kebiasaan sarapan sebagai dasar pengembangan intervensi kesehatan yang efektif. Kebiasaan sarapan yang baik berkontribusi pada peningkatan status gizi dan prestasi belajar remaja (Hadjo et al., 2025; Hermina, 2019). Oleh karena itu, kuesioner yang telah dikembangkan dapat menjadi alat bantu strategis untuk mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam meningkatkan kebiasaan sarapan sehat di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan memvalidasi kuesioner yang efektif untuk mengukur perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan pada remaja berdasarkan kerangka

teori Self Determination dan Health Promotion Model. Kuesioner yang terdiri dari dimensi pengetahuan, sikap, dan praktik telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan sebagai instrumen pengumpulan data perilaku sarapan remaja. Hasil pengukuran tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan pada kelompok usia ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap yang positif berkontribusi signifikan dalam membentuk praktik sarapan yang baik, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan status gizi dan konsentrasi belajar remaja. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam bidang promosi kesehatan remaja dengan menyediakan alat ukur perilaku sarapan yang komprehensif dan aplikatif, serta mendukung upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212–217. <https://doi.org/10.20473/AMNT.V3I4.2019.212-217>
- Arasyd, M. (2023). *Gambaran perilaku kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Negeri 6 Palangka Raya*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Febrianti, R., Mahfida, S. L., Nugroho, A., & Nuraini, N. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kebiasaan Sarapan Siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 86–91.
- Hadjo, S., Kasenda, T., & Hadjo, N. (2025). Pengembangan instrumen kuesioner model self determinasi pada kebiasaan sarapan pagi remaja di sekolah menengah pertama. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(6), 1911–1917. <https://doi.org/10.59188/JURNALSOSTECH.V5I6.32252>
- Hamilton, T. N. (2022). *Adolescents' self-determination to regulate eating behaviors* [Universitas Sistem Repository].
- Huwaiddy, A. H. Al, Zuraidda, R., & Febriani, W. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14.
- Kamila, A., & Widodo, P. B. (2025). Validitas Konstruk dalam Psikometri: Peran Analisis Faktor Eksploratori dan Konfirmatori. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 13(1), 1–7.
- LaCaille, R. A., Downs, D. S., Solomon, J., & Warren, M. (2020). Using self-determination theory to understand eating regulation. *Appetite*, 146, Article 104485. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104485>
- López-Gil, J. F., Tully, M. A., Cristi-Montero, C., Brazo-Sayavera, J., Gaya, A. R., Calatayud, J., López-Bueno, R., & Smith, L. (2024). Is the frequency of breakfast consumption associated with life satisfaction in children and adolescents? A cross-sectional study with 154,151 participants from 42 countries. *Nutrition Journal*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12937-024-00979-5>
- Merino-Godoy, M. Á., Trías-del-Risco, A., & Hidalgo-Montesinos, D. (2022). Confirmatory validation of an evaluation instrument for adolescent health education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 11410. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811410>
- Nainggolan, K., Panduwiyasa, H., Hasibuan, A., Ansya, Y. A. U., Fauziyyah, N., Sianturi, E.,

- ... & Surya, D. O. (2025). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku: Konsep dan strategi*. Yayasan Kita Menulis.
- Nurfitriani, S. A., & Soviana, E. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 472–480. <https://doi.org/10.30867/GIKES.V6I2.2798>
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Oktavia, R., Irwandi, Rajibussalim, M., Mentari, M., & Mulia, I. S. (2018). Assessing the validity and reliability of questionnaires on the implementation of Indonesian curriculum K-13 in STEM education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1088(1), 012014. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1088/1/012014>
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi. *Psimphoni*, 4(1), 8–15.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson Education, Inc.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2, 50–54.
- Saraswati, D., Hidayanti, L., Siti Aisyah, I., & Studi Gizi, P. (2024). The relationship between breakfast habits and nutritional status of adolescent girls: A cross-sectional study in Tasikmalaya. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(2), 238–246. <https://doi.org/10.30867/ACTION.V9I2.1632>
- Shirvani, N., et al. (2021). Breakfast consumption-related perceived behaviour control and subjective norms among teenage girls. *Nutrition & Food Science*.
- Sugiyama, S., Okuda, M., Sasaki, S., Kunitsugu, I., & Hobara, T. (2012). Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: A community-based cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(5), 408–414. <https://doi.org/10.1007/S12199-012-0270-1>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Soetens, B. (2016). Motivational dynamics underlying eating regulation in young and adult female dieters: Relationships with healthy eating behaviours and disordered eating symptoms. *Psychology & Health*, 31(6), 711–729. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1143942>