

HUBUNGAN PERILAKU SEBELUMNYA DENGAN *BEHAVIORAL SPECIFIC COGNITION AND AFFECT* PADA KEBIASAAN SARAPAN PAGI REMAJA

Telvie Laura Kasenda¹, Samuel Stanly Hadjo¹, Nicely Hadjo²

1. Universitas Klabat, Manado Indonesia

2. Asia Pacific International University, Sarabury Thailand

E-mail: telvie.kasenda@unklab.ac.id

Abstract

Breakfast is a crucial behaviour for teenagers, as it has a significant impact on their physical and cognitive well-being. This study aims to analyze the relationship between prior related behavior and behavioral specific cognition and affect on adolescent breakfast habits. The population in this study consisted of 410 students at SMP UNKLAB Airmadidi, North Minahasa, in the 2024/2025 academic year. The sample in this study was composed of students who met the criteria. We employed stratified random sampling in this study based on the classes at SMP UNKLAB Airmadidi, North Minahasa, which are divided into three grades: VII, VIII, and IX. Prior related behaviors associated to breakfast habits include knowledge, attitudes, and practices, have a significant effect on specific cognition and affection. Positive past experiences encourage motivation and attitudes that support the habit of regular breakfast, while negative experiences can become obstacles in forming such habits. Therefore, understanding and utilizing previous behaviors is very important in efforts to improve healthy breakfast habits in adolescents.

Keywords: *Prior Related Behavior, Behavioral Specific Cognition and Affect, Adolescent Breakfast*

Abstrak

Sarapan pagi merupakan kebiasaan yang sangat penting bagi remaja karena berdampak terhadap kesehatan fisik dan kognitif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan perilaku sebelumnya (*prior related behavior*) dan *behavioral specific cognition and affect* pada kebiasaan sarapan pagi remaja. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 410 siswa SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara pada tahun ajaran 2024/2025. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja siswa yang sesuai dengan kriteria. 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. Besar sampel minimal sesuai dengan metode *sampling G*Power* dalam penelitian ini adalah 119 sampel. Perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan, yang meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik, berpengaruh signifikan terhadap kognisi dan afeksi spesifik perilaku pada remaja. Pengalaman positif masa lalu mendorong motivasi dan sikap yang mendukung kebiasaan sarapan rutin, sedangkan pengalaman negatif dapat menjadi hambatan dalam pembentukan kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, memahami dan memanfaatkan perilaku sebelumnya sangat penting dalam upaya meningkatkan kebiasaan sarapan sehat pada remaja.

Kata Kunci: Perilaku Sebelumnya, Behavioral Specific Cognition and Affect, Sarapan Pagi Remaja

Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan kebiasaan yang sangat penting bagi remaja karena berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan kognitif mereka. Konsumsi sarapan yang teratur selama masa remaja dapat meningkatkan fungsi otak, termasuk kemampuan kognitif seperti perhatian, memori, dan kecepatan pemrosesan informasi (Adolphus et al., 2013). Sarapan yang baik dan bergizi membantu menjaga kadar glukosa darah yang stabil, yang merupakan sumber energi utama otak, sehingga mendukung aktivitas belajar dan performa akademik (Peña-Jorquera et al., 2021). Sebaliknya, melewatkan sarapan dikaitkan dengan penurunan kemampuan kognitif dan dampak emosional yang negatif (Moller et al., 2021).

Behavioral specific cognition and affect adalah konsep psikologis yang mengacu pada persepsi kognitif dan respon emosional yang terkait langsung dengan suatu perilaku spesifik. Kognisi meliputi keyakinan, pengetahuan, dan evaluasi terhadap manfaat atau konsekuensi perilaku, sementara afeksi mencakup respon emosional positif atau negatif yang dirasakan seseorang saat mempertimbangkan atau melaksanakan perilaku tersebut (Kiviniemi et al., 2017). Dalam konteks kebiasaan sarapan remaja, perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja memahami pentingnya sarapan secara kognitif dan merasakan pengalaman emosional yang positif atau negatif terhadap kebiasaan tersebut, sehingga kedua aspek ini saling berinteraksi untuk mendorong atau menghambat konsistensi kebiasaan sarapan pagi (Adolphus et al., 2016; López-Gil et al., 2022).

Selain faktor internal tersebut, konteks sosial dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan

sarapan remaja. Dukungan keluarga, ketersediaan makanan bergizi, dan status sosioekonomi berkontribusi pada frekuensi dan kualitas sarapan yang dikonsumsi (Sugiyama et al., 2012). Remaja yang mendapatkan dukungan sosial positif dari keluarga cenderung memiliki keteraturan sarapan yang lebih baik, sedangkan tekanan sosial, kesibukan, atau keterbatasan ekonomi dapat menjadi penghambat kebiasaan sarapan sehat (Peña-Jorquera et al., 2021).

Mengacu pada pentingnya sarapan dan pengaruh kompleks faktor kognitif, afektif, dan sosial terhadap perilaku tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan perilaku sebelumnya dengan kognisi dan afeksi spesifik perilaku dalam kebiasaan sarapan pagi remaja di Indonesia. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi intervensi yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan kebiasaan sarapan sehat pada remaja, yang pada akhirnya mendukung kesehatan dan prestasi akademik mereka (Moller et al., 2021; Peña-Jorquera et al., 2021).

Skinner seorang ahli psikologi mengatakan bahwa perilaku adalah hasil atau reaksi dari seseorang terhadap suatu rangsangan baik secara internal (dari dalam) ataupun eksternal (dari luar). Skinner juga merumuskan bahwa perilaku merupakan hasil dari hubungan antara stimulus (rangsangan) dan respon atau reaksi, disebut teori "S-O-R" atau *Stimulus Organisme Respon* (Widyawati, 2020). Menurut (Oktaviana, 2014) perilaku adalah segenap manifestasi hayati manusia dalam melakukan interaksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling terlihat hingga perilaku yang tidak terlihat, dari perilaku yang dapat dirasakan hingga perilaku yang tidak bisa dirasakan (Saputra & Fatrida, 2020).

Terdapat tiga faktor utama penyebab timbulnya perilaku kesehatan menurut teori Lawrance Green (Irwan, 2017a. & Nainggolan et.al, 2025):

1. Faktor predisposisi (*Predisposing faktor*) yaitu faktor yang mendukung terjadinya perilaku berupa pengetahuan, nilai, sikap, keyakinan, dan faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi.
2. Faktor pemungkin (*enabling faktor*) yaitu faktor yang dapat memungkinkan terjadinya perilaku berupa sarana prasarana, kebijakan, fasilitas pelayanan seperti puskesmas, posyandu, rumah sakit, dan sebagainya.
3. Faktor penguat (*reinforcing faktor*) yaitu faktor pendorong atau faktor yang memperkuat suatu perilaku sehingga dapat terjadi. Biasanya karena pengaruh dari diri sendiri dan lingkungan sekitar. Faktor penguat adalah keluarga, masyarakat, dan teman.

Menurut (Notoatmodjo, 2014), terdapat 2 macam bentuk perilaku manusia dilihat dari bentuk terhadap stimulus yaitu sebagai berikut:

1. Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)
Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain.
2. Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)
Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan dan sikap yang terjadi pada seseorang yang mengenai lebih dari setengah dentin dan bahkan menembus pulpa. Menimbulkan rasa sakit yang spontan (Kidd & Fejerskov, 2016).

Individu yang akan mengubah perilakunya harus melalui proses yang kompleks dan memerlukan waktu yang lama. Secara teori

perubahan perilaku dalam kehidupannya akan melalui tiga tahap yaitu (Irwan, 2017b):

1. Pengetahuan:
Seorang individu akan mengubah perilaku apabila terlebih dahulu ia mengetahui arti dan manfaat dari perilaku tersebut.
2. Sikap
Sikap merupakan suatu proses pengambilan keputusan sebelum melakukan tindakan. Setelah seseorang diberi stimulus atau objek, kemudian seseorang akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut.
3. Praktik (Tindakan)
Praktik (tindakan) dalam perilaku terjadi jika seseorang telah melewati dua domain terlebih dahulu yaitu pengetahuan dan sikap. Setelah itu, maka seseorang akan mempraktikkan atau melaksanakan apa yang diketahui dan disikapinya (dinilai baik).

Perilaku sebelumnya (*prior related behavior*) memiliki efek secara langsung dan tidak langsung pada perilaku promosi kesehatan yang dipilih, membentuk suatu efek langsung yang menjadikan kebiasaan perilaku sebelumnya dan menjadikan kecenderungan dalam menjalankan perilaku yang mempromosikan Kesehatan (Nainggolan et.al, 2025).

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan desain exsplanative 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). Populasi pada penelitian ini adalah 410 siswa SMP UNKLAB Airmadidi Minahasa Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja siswa yang sesuai dengan kriteria. Sampel

merupakan bagian dari populasi terjangkau yang ditentukan melalui metode pengambilan sampel supaya dapat mewakilipopulasi (Nursalam, 2020). 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. 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. Besar sampel minimal sesuai dengan metode sampling G* Power dalam penelitian ini adalah 119 sampel. 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).

Penelitian ini telah melalui proses uji etik dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya. Adapun karakteristik variabel perilaku sebelumnya terdiri dari pengetahuan pentingnya sarapan, sikap terhadap rutinitas sarapan, dan praktik melakukan sarapan.

Hasil

Hasil analisis penelitian ini secara univariat digambarkan dalam bentuk distribusi frekuensi sesuai dengan kategori masing-masing variabel, dan secara bivariat untuk analisis hubungan ditampilkan dalam tabel-tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan karakteristik variabel perilaku sebelumnya (Pengetahuan, Sikap dan Praktik) (n=120 responden)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan pentingnya sarapan		
Kurang	27	22,5
Cukup	61	50,8
Baik	32	26,7
Sikap terhadap rutinitas sarapan		
Kurang	32	26,7
Cukup	65	54,2
Baik	23	19,1
Praktik melakukan sarapan		
Kurang	36	30,0
Cukup	56	46,7
Baik	28	23,3
Total	120	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada variabel pengalaman sebelumnya, sebagian besar responden berada pada kategori cukup untuk seluruh indikator, yaitu pengetahuan (50,8%), sikap (54,2%), dan tindakan (46,7%). Namun demikian, pada ketiga indikator tersebut, kategori kurang juga menempati proporsi yang cukup tinggi, masing-masing lebih dari 20%.

Variabel karakteristik variabel *behavior specific cognitive and affect* terdiri dari indikator manfaat tindakan, hambatan tindakan, *self-efficacy*, sikap terkait dengan perilaku, pengaruh interpersonal (keluarga), pengaruh situasional. Hasil penelitian mengenai *behavior-specific cognitive and affect* ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan karakteristik *behavior-specific cognitive and affect* (n=120 responden)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Manfaat Tindakan		
Rendah	30	25,0
Sedang	56	46,7
Tinggi	34	28,3
Hambatan Tindakan		
Rendah	28	23,4
Sedang	61	50,8
Tinggi	31	25,8
Self-efficacy		
Rendah	25	20,8
Sedang	71	59,2
Tinggi	24	20,0
Sikap terkait dengan perilaku		
Negatif	80	66,7
Positif	40	33,3
Pengaruh interpersonal (keluarga)		
Rendah	28	23,4
Sedang	58	48,3
Tinggi	34	28,3
Pengaruh situasional		
Rendah	29	24,2
Sedang	66	55,0
Tinggi	25	20,8
Total	120	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi manfaat tindakan pada tingkat sedang (46,7%), dan hambatan tindakan juga paling banyak berada pada tingkat sedang (50,8%). *Self-efficacy* responden didominasi oleh tingkat sedang (59,2%). Sikap terkait perilaku sebagian besar berada pada kategori negatif (66,7%). Pengaruh keluarga terhadap perilaku kesehatan berada paling banyak pada tingkat sedang (48,3%). Pengaruh situasional juga didominasi oleh kategori sedang (55,0%).

Tabel 3. Perhitungan model pengukuran (*outer model*) tahap 1 pada model *self determination* remaja berbasis *health promotion model* terhadap perilaku sarapan.

Variabel	Sub variable	Loading faktor	Keterangan
Perilaku sebelumnya terkait sarapan	Pengetahuan pentingnya sarapan	0,868	Valid
	Sikap terhadap rutinitas sarapan	0,875	Valid
	Praktik melakukan sarapan	0,811	Valid

Variabel	Sub variable	Loading faktor	Keterangan
<i>Behavior specific cognitive and affect</i>	Manfaat Tindakan	0,863	Valid
	Hambatan Tindakan	0,880	Valid
	<i>Self-efficacy</i>	0,820	Valid
	Sikap terkait dengan perilaku	0,868	Valid
	Pengaruh interpersonal keluarga	0,792	Valid
	Pengaruh situasional	0,753	Valid

Tabel 4. Hasil perhitungan uji t (t-test) pada model *perilaku sebelumnya dengan behaviour specific cognition effect* pada perilaku sarapan.

Perilaku sebelumnya -> behavior specific cognitif and affect	t	df	p	Signifikan
	0,479	5,596	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil pada teble 4 diatas penelitian ini menemukan perilaku sebelumnya berpengaruh terhadap *behavioral specific cognition and affect*. Perilaku sebelumnya terbukti berpengaruh signifikan terhadap *behavioral specific cognition and affect*, dengan nilai T-statistik sebesar 5,596 dan p-value 0,000, yang berarti pengalaman sarapan sebelumnya membentuk persepsi manfaat, hambatan, dan efikasi diri remaja terhadap perilaku sarapan.

Pembahasan

Variabel perilaku sebelumnya terkait sarapan terdiri dari indikator pengetahuan pentingnya sarapan, sikap terhadap rutinitas sarapan, praktik melakukan sarapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara perilaku sebelumnya dengan *behavioral specific cognition and affect*. Perilaku sebelumnya merujuk pada pengalaman individu terkait suatu tindakan atau kebiasaan tertentu yang telah dilakukan di masa lalu. Dalam penelitian ini, perilaku sebelumnya berkaitan dengan kebiasaan remaja dalam melakukan sarapan. Kebiasaan ini dapat memengaruhi persepsi, motivasi, dan sikap terhadap perilaku yang sama di masa depan (Pender, 2011) . Jika pengalaman tersebut positif, remaja cenderung memiliki motivasi dan sikap yang mendukung untuk melanjutkan perilaku sarapan secara rutin (Hadjo et al., 2025, Arista et al., 2021). Sebaliknya, pengalaman negatif dapat menimbulkan hambatan psikologis dan afektif yang menghalangi kebiasaan tersebut.

Menurut teori *Health Promotion Model* dari (Pender, 2011) perilaku sebelumnya merupakan salah satu komponen utama yang memengaruhi *behavioral specific cognition and affect*. Artinya, pengalaman masa lalu terhadap suatu perilaku membentuk persepsi

individu terhadap manfaat, hambatan, serta respons afektif terhadap perilaku tersebut di masa depan. Konteks *behavioral specific cognition and affect*, perilaku sebelumnya memberikan landasan bagi pembentukan keyakinan diri (*self-efficacy*), manfaat yang dirasakan (*perceived benefits*), serta hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*). Misalnya: (1) *perceived benefits*: Jika remaja merasakan manfaat langsung dari sarapan, seperti peningkatan energi atau konsentrasi di sekolah, hal ini memperkuat keyakinan mereka terhadap pentingnya perilaku tersebut. (2) *Perceived barriers*: pengalaman negatif, seperti terburu-buru di pagi hari atau merasa mual setelah sarapan, dapat membentuk hambatan psikologis dan fisik terhadap kebiasaan tersebut. (3) *Affective response*: Pengalaman emosional yang menyenangkan atau tidak menyenangkan selama sarapan juga berkontribusi pada motivasi remaja untuk melanjutkan atau menghentikan perilaku tersebut.

Penerapan hasil dari penelitian ini dalam pengembangan model perilaku sarapan pada remaja menekankan pentingnya upaya untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan positif. Misalnya, melalui pendekatan yang mengubah pola pikir remaja terhadap sarapan, diharapkan mereka dapat melihat sarapan sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka. Ini sejalan dengan *Cognitive Behavioral Theory* yang menekankan pentingnya perubahan pola pikir untuk memodifikasi perilaku.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa perilaku sebelumnya terkait kebiasaan sarapan, yang meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik, berpengaruh signifikan terhadap kognisi dan afeksi spesifik perilaku pada remaja. Pengalaman positif masa lalu mendorong motivasi dan sikap yang mendukung kebiasaan sarapan rutin,

sedangkan pengalaman negatif dapat menjadi hambatan dalam pembentukan kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, memahami dan memanfaatkan perilaku sebelumnya sangat penting dalam upaya meningkatkan kebiasaan sarapan sehat pada remaja.

Referensi

- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-612S.
<https://doi.org/10.3945/an.115.010256>
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*, 7, 289–319.
<https://doi.org/10.3389/FNHUM.2013.00425/BIBTEX>
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15.
<https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- Hadjo, S., Kasenda, T., & Hadjo, N. (2025). Pengembangan Instrument 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/JURNALSO STECH.V5I6.32252>
- Irwan. (2017a). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Medi.
- Irwan. (2017b). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Medi.
- Kidd, E. A. M., & Fejerskov, O. (2016). *Essentials of dental caries*. Oxford University Press.
- Kiviniemi, M. T., Ellis, E. M., Hall, M. G., Moss, J. L., Lillie, S. E., Brewer, N. T., & Klein, W. M. P. (2017). Mediation, moderation, and context: Understanding complex relations among cognition, affect, and health behaviour.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1324973>
- López-Gil, J. F., Smith, L., López-Bueno, R., & Tárraga-López, P. J. (2022). Breakfast and psychosocial behavioural problems in young population: The role of status, place, and habits. *Frontiers in Nutrition*, 9, 871238.
<https://doi.org/10.3389/FNUT.2022.871238/BIBTEX>
- Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2021). Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school: a cross-sectional population-level study. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3356–3365.
<https://doi.org/10.1017/S1368980021004870>
- Nainggolan, K., Panduwiyasa, H., Hasibuan, A., Ansyah, Y. A. U., Fauziyyah, N., Sianturi, E., ... & Surya, D. O. (2025). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku: Konsep dan Strategi*. Yayasan Kita Menulis.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan (Cetak II)*. Rineka cipta.
- Oktaviana, L. (2014). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Kecenderungan Perilaku*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-

Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cognition Project. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/NU13041320>