

GAMBARAN *THEORY OF PLANNED BEHAVIOR* (TPB) PADA PERILAKU SARAPAN PAGI MAHASISWA ALIH JENIS FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS AIRLANGGA

THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB) ON BREAKFAST BEHAVIOR AT THE STUDENT OVER THE TYPE OF FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS AIRLANGGA UNIVERSITY

Kharisma Yuliana Putri

Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga, Surabaya
Email: kharismoy20@gmail.com

Abstract: *An early source energy for doing activity comes from a food that consumed at the morning. Lack of nutrient intake in the morning can affect the lack of energy in doing activities during the day and reduced physical endurance and work productivity to be down. Regular nutritional fulfillment in the morning is often ignored by adults, including students with a variety of factors that behind them. The purpose of this study is to know the description of Theory of Planned Behavior on the breakfast behavior of students over the type of Faculty of Economics and Business Universitas Airlangga by using TPB. The type of this research is analytic survey with cross sectional approach. The sample of research is 74 respondents taken by using simple random sampling technique from 345 population. Data were collected by questionnaire. Statistical analysis used chi-square and logistic regression. The result shows attitude (sig = 0.001), subjective norm (sig = 0.011) and behavior control (sig = 0.000) have influence to breakfast intention and breakfast behavior.*

Keywords: *breakfast, theory of planned behavior, breakfast behavior*

Abstrak: Sumber energi awal untuk melakukan aktivitas seharian berasal dari makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Kurangnya asupan gizi di pagi hari dapat berdampak pada kurangnya energi dalam melakukan kegiatan selama seharian dan berkurangnya ketahanan fisik serta produktivitas kerja menjadi turun. Seringkali pemenuhan gizi di pagi hari secara teratur seringkali diabaikan oleh orang dewasa, termasuk mahasiswa dengan berbagai faktor yang melatarbelakanginya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran Theory of Planned Behavior pada perilaku sarapan pagi mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga dengan menggunakan TPB. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 74 responden yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling dari 345 populasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Analisis statistik yang digunakan chi-square dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan sikap (sig = 0,001), norma subjektif (sig = 0,011) dan kontrol perilaku (sig = 0,000) memiliki pengaruh terhadap niat sarapan pagi dan perilaku sarapan pagi.

Kata kunci: sarapan pagi, theory of planned behavior, perilaku sarapan

PENDAHULUAN

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu. Perilaku manusia adalah kegiatan atau aktivitas dari individu yang bisa diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain (Notoatmodjo, 2007).

Perilaku sarapan adalah tingkah laku individu maupun kelompok untuk memenuhi kebutuhan sarapan yang terdiri dari sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan.

Penyebab sarapan sering diabaikan adalah karena alasan kurangnya waktu atau menu yang tersedia membosankan. Sarapan sangat penting karena mampu memberikan energi untuk menjalankan aktivitas secara optimal, membuat tidak mudah mengantuk, serta mampu menjadikan otak bekerja lebih baik (Khomsan, 2010).

Sarapan yang dilakukan pada pagi hari memiliki peran yang penting untuk dilakukan sebelum melakukan aktivitas seharian. Sarapan pagi merupakan sumber

energi awal untuk melakukan aktivitas seharian (Khomsan, 2010). Karbohidrat dapat tersedia pada saat melakukan sarapan pagi yang digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Konsentrasi kerja bisa lebih baik apabila kadar gula darah normal sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas.

Seseorang yang tidak makan dari malam hingga siang hari akan menyebabkan kondisi perut menjadi kosong apabila seseorang tidak melakukan sarapan pagi. Seseorang yang tidak melakukan sarapan di pagi hari akan menyebabkan kondisi tubuh menjadi lemas karena tidak ada zat gizi yang digunakan untuk menghasilkan energi. Tidak adanya energi yang dimiliki karena tidak melakukan sarapan pagi juga dapat menyebabkan seseorang tidak dapat melakukan aktivitas secara optimal pada pagi hari dan menyebabkan kebugaran jasmani atau ketahanan fisik yang rendah. Manfaat sarapan pagi yaitu memiliki daya tahan fisik yang lebih kuat, daya tahan tubuh untuk bekerja lebih baik, serta produktivitas kerja lebih optimal (Khomsan, 2010).

Pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang apabila sarapan pagi sering diabaikan. Pertumbuhan menjadi terganggu jika sarapan pagi tidak pernah dilakukan. Penampilan intelektual akan menjadi buruk dalam jangka waktu panjang jika seseorang tidak pernah melakukan sarapan pagi (Khomsan, 2010).

Menurut Bappenas (2009), pembangunan suatu bangsa akan dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi yang baik dan meningkatkan derajat kesehatan merupakan sebuah metode yang baik yang dilakukan untuk membangun generasi yang lebih baik.

Perilaku sarapan pagi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ajzen (1985) dalam teorinya (*Theory of Planned Behavior*) menjelaskan perilaku dapat dipengaruhi oleh niat seseorang. Variabel yang mempengaruhi niat untuk melakukan perilaku diantaranya yaitu sikap (*attitude toward the behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan variabel pengendali

dalam berperilaku (*perceived behavioral control*).

Menurut Khumaidi (1994), faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan ada dua faktor, yaitu terdiri dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Karakteristik, pengetahuan dan sikap mengenai sarapan pagi merupakan faktor intrinsik. Lingkungan alam, budaya, ekonomi, agama, dan lingkungan sosial merupakan faktor ekstrinsik.

Berdasarkan penelitian Nurlidyawati (2015), diketahui bahwa terdapat hubungan antara niat seseorang terhadap perilaku yang ditampilkan mengenai *Theory of Planned Behavior* pada faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan penelitian Putri (2012), dari ketiga komponen dalam *Theory of Planned Behavior* yang terdiri dari sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku memiliki hubungan yang positif dengan niat konsumsi beras merah.

Berdasarkan data kebiasaan sarapan pagi di Indonesia terdapat 3 kategori yang terdiri dari selalu sarapan pagi (69,80%), jarang sarapan pagi (13,40%) dan tidak sarapan pagi (16,80%) (Hardinsyah, 2012). Kebiasaan sarapan pagi di 5 kota besar Indonesia menunjukkan bahwa angka remaja dan dewasa di Kota Surabaya masih ada yang tidak sarapan pagi (18,9%), jarang sarapan pagi (11,2%) dan selalu sarapan pagi (69,9%) (Hardinsyah, 2012). Data tersebut menggambarkan bahwa penduduk di Indonesia banyak yang masih tidak melakukan sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan pagi menjadi masalah pada remaja dan dewasa. Hal tersebut dikarenakan masih banyak penduduk terutama anak sekolah, remaja dan dewasa yang tidak sarapan pagi, serta banyak yang belum tahu manfaat sarapan pagi (Hardinsyah, 2015).

Menurut Khomsan (2010) mengatakan bahwa banyak alasan penduduk Indonesia yang tidak biasa sarapan pagi. Beberapa alasan tersebut diantaranya yaitu banyak anak sekolah, remaja dan dewasa yang tidak biasa sarapan pagi di Indonesia karena tidak adanya pangan yang dapat untuk dimakan, makanan tidak menarik, jenis makanan yang disediakan membosankan (monoton),

tidak memiliki waktu yang cukup (waktu sangat terbatas) karena harus melakukan aktivitas pagi. Mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga merupakan penduduk Indonesia yang termasuk dalam kategori remaja dan dewasa. Mahasiswa tersebut selain sedang aktif dalam melakukan kegiatan kuliah mereka juga aktif bekerja karena mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga merupakan mahasiswa yang melanjutkan jenjang pendidikan pasca-Diploma III. Mereka bekerja di pagi hari dan pada malam hari mereka kuliah. Namun ada beberapa mahasiswa yang juga belum memiliki pekerjaan sehingga pada pagi hari mereka tidak memiliki kegiatan. Akan tetapi, mahasiswa yang tidak bekerja di pagi hari juga cenderung jarang melakukan sarapan pagi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Theory of Planned Behavior* (TPB) pada perilaku sarapan pagi mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017. Harapan dari penelitian ini bahwa nantinya dari hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga serta mahasiswa alih jenis di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga untuk meningkatkan perilaku kebiasaan sarapan pagi.

METODE

Jenis dari penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi pelaksanaan penelitian yaitu dilaksanakan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu 2 minggu, yaitu pada tanggal 11–24 September 2017.

Mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga merupakan populasi dalam penelitian ini yang berjumlah sebanyak 345 orang. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 74 orang. Perhitungan rumus sampel dengan menggunakan rumus *slovin* dengan derajat kepercayaan 0,1. Pemilihan sampel dengan menggunakan cara acak sederhana (*simple random sampling*).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pekerjaan, sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku. Variabel terikatnya yaitu niat dan perilaku terhadap sarapan pagi. Data diperoleh dari hasil jawaban pada kuisioner mengenai pengetahuan, sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi yang telah dilakukan pada responden.

Definisi operasional dari penelitian ini terdiri dari umur, pekerjaan, sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi. Umur yaitu usia responden yang dihitung dalam tahun sejak lahir sampai dilakukan penelitian. Pekerjaan yaitu kegiatan atau aktivitas seseorang dalam sehari-hari yang dijadikan sebagai mata pencaharian. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa yang sudah bekerja dan belum bekerja. Hal itu dikarenakan responden melanjutkan pendidikan dari Diploma III yang sudah ditempuh dalam pendidikan sebelumnya. Sikap yaitu keyakinan mengenai konsekuensi dari menampilkan suatu perilaku. Norma subjektif yaitu persepsi responden terhadap orang di sekitar atas dukungan terhadap terwujudnya tindakan untuk sarapan pagi. Kontrol perilaku yaitu penilaian dan pertimbangan responden untuk melakukan perilaku sarapan pagi. Niat yaitu keinginan responden untuk mewujudkan dan mempertahankan perilaku sarapan pagi. Perilaku sarapan pagi yaitu kebiasaan responden untuk melakukan sarapan pagi dalam seminggu terakhir.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data sekunder dan data primer. Data primer diperoleh dari responden dengan menggunakan kuesioner. Data sekunder merupakan data yang bersumber dari dokumen, catatan, dan laporan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga, seperti profil universitas.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepada responden untuk mendapatkan informasi jawaban yang diinginkan.

Analisis data yang dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat yaitu sebuah metode dalam mendeskripsikan variabel penelitian secara tunggal yaitu variabel umur, jenis kelamin, pekerjaan, sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi dalam bentuk persentase dan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis. Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Chisquare* untuk melihat ada tidaknya hubungan, serta menggunakan uji regresi logistik sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji statistik regresi logistik berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji statistik tersebut menggunakan batasan kemaknaan $\alpha = 0,05$ *Confidential Interval* (CI) 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Dari 74 responden yang diteliti 68,3% berjenis kelamin perempuan dan 87,8% berusia 19–24 tahun. Berikut ini distribusi responden berdasarkan kategori jenis kelamin dan umur, seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin dan Umur di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	32,7
Perempuan	49	68,3
Total	74	100
Umur		
19–24 tahun	65	87,8
> 24 tahun	9	12,2
Total	74	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 68,3%. Hal tersebut

menggambarkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan.

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa responden mayoritas berada pada usia 19–24 tahun. Jumlah terbanyak ada pada usia 22 tahun yaitu sebesar 40,5% dari total responden. Responden yang memiliki umur antara 19–24 tahun yaitu sebesar 87,8%. Berdasarkan WHO (*World Health Organization*), batasan usia remaja adalah 12–24 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori remaja akhir.

Gambaran Umum *Background Factor*

Background factor dalam penelitian ini adalah pekerjaan dan pengetahuan responden. Berikut adalah distribusi dari *background factor* tersebut. Berikut ini distribusi responden berdasarkan kategori pekerjaan dan pengetahuan, seperti yang terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pekerjaan dan Pengetahuan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017

Karakteristik	Frekuensi	%
Pekerjaan		
Bekerja	24	32,4
Tidak Bekerja	50	67,6
Total	74	100
Pengetahuan		
Baik	23	31,1
Cukup	36	48,6
Kurang	15	20,3
Total	74	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merupakan mahasiswa yang belum bekerja yaitu sebesar 67,6%. Hanya 24 responden yang kuliah dan juga bekerja, sebagian besar mereka bekerja sebagai karyawan swasta (23%) dan sebagian responden lainnya merupakan pegawai BUMN (Badan Usaha Milik Negara) dan konsultan pajak (9,4%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa Sebanyak 36 mahasiswa Alih Jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga memiliki pengetahuan cukup mengenai sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa

masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum memahami dengan benar mengenai sarapan pagi yang sehat. Mahasiswa Alih Jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga bukan merupakan mahasiswa kesehatan, sehingga masih ada sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai sarapan pagi.

Theory of Planned Behavior dalam Sarapan Pagi

Ajzen (2005) di dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) menjelaskan bahwa kontrol tingkah laku juga dipertimbangkan oleh individu selain dari sikap dan norma subjektif. Kontrol tingkah laku tersebut dipersepsikan sebagai kemampuan dalam melakukan sebuah tindakan. TPB menjelaskan bahwa perilaku yang dilakukan oleh individu timbul karena adanya niat untuk berperilaku (Ajzen, 2005).

Distribusi responden berdasarkan sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi pada mahasiswa Alih Jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga dapat dilihat dalam tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki sikap sarapan pagi yang cukup mengenai sarapan pagi yaitu sebesar 62,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa responden yang memiliki sikap negatif terhadap sarapan pagi. Tidak semua responden memiliki sikap yang positif terhadap sarapan pagi. Namun mayoritas responden sudah memiliki sikap yang positif terhadap sarapan pagi. Hal tersebut dikarenakan responden masih ada yang belum memahami manfaat dan akibat tidak sarapan pagi.

Menurut Ajzen (2005), sikap adalah ungkapan untuk merespons positif atau negatif terhadap suatu kejadian, benda atau orang tertentu. Individu akan menampilkan perilaku tertentu jika memiliki penilaian yang positif terhadap perilaku tersebut. Ajzen menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki sikap dengan dilandasi oleh *belief* akan mempertimbangkan hasil yang akan didapatkan jika melakukan suatu tingkah laku.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Niat, dan Perilaku Sarapan Pagi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga 2017

Karakteristik	Frekuensi	%
Sikap		
Baik	14	18,9
Cukup	46	62,2
Kurang	14	18,9
Total	74	100
Norma Subjektif		
Baik	9	12,2
Cukup	56	75,7
Kurang	9	12,2
Total	74	100
Kontrol Perilaku		
Baik	15	20,3
Cukup	52	70,3
Kurang	7	9,4
Total	74	100
Niat		
Kuat	43	58,1
Lemah	31	41,9
Total	74	100
Perilaku		
Baik	44	59,5
Kurang	30	40,5
Total	74	100%

Sikap mengenai sarapan pagi dalam penelitian ini diukur melalui manfaat sarapan pagi bagi responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki sikap yang cukup mengenai sarapan pagi. Sikap cukup mengenai sarapan pagi pada responden tersebut menggambarkan bahwa masih ada beberapa responden yang masih belum memahami manfaat sarapan pagi dengan baik.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki norma subjektif yang cukup mengenai sarapan pagi yaitu sebesar 75,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada beberapa responden yang masih mempertimbangkan harapan dan keyakinan orang di sekitar mengenai sarapan pagi terhadap dirinya. Sebagian besar responden masih memiliki norma subjektif yang cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa belum semua responden memiliki keinginan untuk memenuhi tuntutan dari orang di sekitarnya.

Norma subjektif adalah persepsi seseorang terhadap pikiran pihak-pihak yang dianggap berperan. Persepsi seseorang terhadap pihak-pihak yang dianggap penting tersebut juga yang memiliki harapan padanya untuk melakukan sesuatu. Adanya penilaian seseorang terhadap pihak-pihak yang dianggap penting tersebut untuk menilai sejauh mana keinginan pihak lain untuk memenuhi harapan tersebut (Ajzen, 2005).

Konsep norma subjektif merupakan representasi dari tuntutan atau tekanan lingkungan terhadap individu. Lingkungan di sekitar individu tersebut juga menunjukkan keyakinan individu atas adanya persetujuan atau tidak persetujuan dari figur-figur sosial jika ia melakukan suatu perbuatan (Fishbein dan Ajzen 1975). Tokoh yang dianggap penting dalam penelitian mengenai sarapan pagi ini adalah orang tua dan teman. Kedua tokoh tersebut memberikan kontribusi penting dalam mempengaruhi niat responden untuk sarapan pagi.

Keluarga merupakan faktor penguat terhadap pembentukan perilaku anak termasuk perilaku makan anak. Orang tua dianggap sebagai kunci utama dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai atau prinsip terlebih dahulu kepada anak. Prinsip atau nilai-nilai tersebut kemudian ditularkan ke anggota keluarga atau anak-anak (Syarkawi, 2008). Perilaku makan anak dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan orang tua dalam pemilihan makanan (Sulistyoningsih, 2011). Teman sebaya juga turut mempengaruhi perilaku makan anak. Hubungan teman sebaya dengan aktivitas di luar rumah memainkan peranan yang lebih besar dalam kehidupan anak usia sekolah (Friedman, Bowden & Jones, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki norma subjektif yang cukup yaitu sebesar 75,7%. Tidak semua responden memiliki norma subjektif yang baik karena hal tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan tokoh yang berperan penting bagi dirinya namun juga berkaitan dengan keinginan responden untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki kontrol perilaku yang cukup mengenai sarapan

pagi yaitu sebesar 70,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden masih merasa sulit dan mengalami beberapa hambatan untuk melakukan sarapan pagi. Namun beberapa responden juga mampu menghadapi hambatan dalam melakukan sarapan pagi. Sehingga responden merasa mengalami kemudahan dalam mengambil keputusan untuk melakukan sarapan pagi.

Kontrol perilaku merupakan sebuah persepsi seseorang individu dalam mempertimbangkan kemudahan atau kesulitan dalam melakukan sebuah perilaku. Kontrol perilaku berperan secara langsung maupun tidak langsung dalam *Theory of Planned Behavior* berdasarkan kontrol-kontrol yang ada pada diri seseorang. Kontrol perilaku memengaruhi niat dalam berperilaku secara tidak langsung. Selain itu, kontrol perilaku juga bisa secara langsung mempengaruhi perilaku tersebut (Ajzen, 2005).

Faktor kontrol perilaku dalam penelitian ini yang digunakan untuk menggambarkan kemudahan atau kesulitan responden dalam melakukan perilaku dijelaskan melalui kemampuan mahasiswa dalam membeli sarapan pagi, kemudahan akses serta hambatan untuk memunculkan sebuah perilaku. Berdasarkan hasil penelitian kontrol perilaku responden mayoritas adalah memiliki kontrol perilaku yang cukup yaitu sebesar 70,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada beberapa mahasiswa yang merasa sulit dan masih mendapatkan hambatan dalam melakukan sarapan pagi seperti sulit untuk menjangkau sarapan pagi serta tidak adanya waktu untuk sarapan pagi.

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, faktor-faktor tersebut antara lain jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi (Sofianita, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Kumala (2013) mendukung pernyataan tersebut yaitu adanya hubungan antara pengetahuan mengenai gizi pada sarapan pagi dan ketersediaan sarapan pagi.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki niat yang kuat untuk sarapan pagi yaitu sebesar 58,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki niat yang

baik untuk mau melakukan sarapan pagi untuk waktu sekarang dan hari esok.

Menurut Ajzen (2005), niat atau intensi adalah suatu keinginan yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan sebuah perilaku tertentu. Intensi menggambarkan pertimbangan sebuah keinginan dan keyakinan seseorang dalam melakukan perilaku tertentu.

Penelitian ini mengukur niat seseorang berdasarkan niat dalam melakukan sebuah perilaku untuk waktu sekarang dan hari esok. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden mempunyai niat kuat dalam melakukan sarapan pagi yaitu sebesar 58,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki niat yang positif untuk memunculkan perilaku sarapan pagi.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki perilaku yang baik untuk sarapan pagi yaitu sebesar 59,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mempunyai perilaku baik untuk melakukan sarapan pagi. Sebagian besar responden sudah melakukan sarapan pagi setiap hari atau lebih dari empat kali dalam seminggu. Namun masih ada beberapa responden yang tidak sarapan pagi atau sarapan pagi kurang dari tiga kali dalam seminggu.

Kebiasaan sarapan tergolong baik jika sarapan yang dilakukan berada pada kategori sering (≥ 4 kali/minggu). Kebiasaan sarapan cukup baik adalah sarapan yang dilakukan pada kategori sering (≥ 4 kali/minggu). Kebiasaan sarapan kurang adalah sarapan yang dilakukan pada kategori jarang (1–3 kali/minggu) (Hardinsyah, 2015).

Perilaku manusia adalah kegiatan atau aktivitas dari individu yang bisa diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki perilaku yang baik terhadap sarapan pagi yaitu sebesar 59,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan sarapan pagi setiap hari atau lebih dari 4x kali dalam seminggu. Hanya sebagian kecil responden yang tidak pernah sarapan pagi atau hanya sarapan pagi 3 kali dalam seminggu. Mayoritas responden

sudah melakukan sarapan pagi secara rutin untuk memenuhi kebutuhan energi sebelum melakukan aktivitas seharian.

Analisis Bivariat

Hubungan *Background factor* dengan *Theory of Planned Behavior*

Background factor akan dianalisis dengan tabulasi silang berdasarkan *Theory of Planned Behavior* yaitu, sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi. Hasil tabulasi silang antara pekerjaan terhadap sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi pada mahasiswa Alih Jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Pekerjaan terhadap Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Niat dan Perilaku Sarapan Pagi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017

Kategori	Pekerjaan				Total	
	Bekerja		Tidak Bekerja		n	%
	n	%	n	%	n	%
Sikap						
Baik	7	29,2	7	14	14	18,9
Cukup	12	50	34	68	46	62,2
Kurang	5	20,8	9	18	14	18,9
Total	24	100	50	100	74	100
Sig = 0,218						
Norma Subjektif						
Baik	3	12,5	6	12	9	12,1
Cukup	19	79,2	37	74	56	75,7
Kurang	2	8,3	7	14	9	12,2
Total	24	100	50	100	74	100
Sig = 0,915						
Kontrol Perilaku						
Baik	7	29,1	8	16	15	20
Cukup	16	66,7	36	72	52	70,3
Kurang	1	4,2	6	12	7	9,7
Total	24	100	50	100	74	100
Sig = 0,316						
Niat						
Kuat	16	66,7	27	54	43	58,1
Lemah	8	33,3	23	46	31	41,9
Total	24	100	50	100	74	100
Sig = 0,434						
Perilaku						
Baik	15	62,5	29	58	44	59,5
Kurang	9	37,5	21	42	30	40,5
Total	24	100	50	100	74	100
Sig = 0,043						

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki sikap yang cukup mengenai sarapan pagi. Hanya sebagian kecil responden yang bekerja maupun tidak bekerja yang memiliki sikap baik terhadap sarapan pagi. Berdasarkan uji *chisquare* antara pekerjaan terhadap sikap sarapan pagi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,218. Angka tersebut lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$. Dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap sikap sarapan pagi.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki norma subjektif yang cukup. Hanya sebagian kecil responden yang bekerja maupun tidak bekerja yang memiliki norma subjektif baik. Berdasarkan uji *chisquare* antara pekerjaan terhadap norma subjektif didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,915. Angka tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap norma subjektif.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki kontrol perilaku yang cukup. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang bekerja maupun tidak bekerja yang memiliki kontrol perilaku baik. Berdasarkan uji *chisquare* antara pekerjaan terhadap kontrol perilaku didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,316. Angka tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap kontrol perilaku.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki niat yang kuat. Berdasarkan uji *chisquare* antara pekerjaan terhadap niat sarapan pagi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,434. Angka tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap niat sarapan pagi.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan yang baik memiliki niat sarapan pagi yang kuat. Berdasarkan uji *chisquare* antara pengetahuan terhadap niat sarapan pagi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,043. Angka tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap niat sarapan pagi.

Ajzen (2005) mendefinisikan bahwa *background factor* juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dapat mempengaruhi niat dan tindakan seseorang. *Background factor* dapat dijadikan faktor pelengkap untuk

mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi niat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas mahasiswa belum bekerja yaitu sebesar 67,6%. Mahasiswa alih jenis di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga aktif melaksanakan kegiatan perkuliahan pada malam hari. Mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar pada pagi hari tidak memiliki aktivitas, sedangkan mahasiswa yang memiliki pekerjaan mereka melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya pada pagi hari dan kuliah pada malam hari. Menurut Khomsan (2010) alasan seseorang tidak biasa sarapan adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi untuk melakukan aktivitas.

Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku terhadap Niat Sarapan Pagi

Hasil tabulasi silang antara sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap niat sarapan pagi dapat dilihat pada Tabel 5.

Table 5 menunjukkan mayoritas responden dengan sikap kurang memiliki niat yang lemah untuk melakukan sarapan pagi. Beberapa responden yang memiliki sikap baik ada yang memiliki niat lemah untuk melakukan sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dengan sikap baik tidak selalu memiliki niat yang kuat untuk melakukan sarapan pagi. Berdasarkan hasil uji regresi logistik sederhana antara sikap terhadap niat sarapan pagi didapatkan nilai signifikan sebesar 0,001 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara sikap terhadap niat sarapan pagi.

Tabel 5 menunjukkan mayoritas responden dengan norma subjektif baik memiliki niat yang kuat untuk melakukan sarapan pagi. Berdasarkan hasil uji regresi logistik sederhana antara norma subjektif terhadap niat sarapan pagi didapatkan nilai signifikan sebesar 0,011 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara norma subjektif terhadap niat sarapan pagi.

Tabel 5 menunjukkan mayoritas responden dengan kontrol perilaku yang baik memiliki niat yang kuat untuk melakukan sarapan pagi. Berdasarkan hasil uji regresi

Tabel 5. Tabulasi Silang antara Sikap, Norma Subjektif, dan Kontrol Perilaku terhadap Niat Sarapan Pagi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017

Kategori	Niat				Total	
	Kuat		Lemah		N	%
Sikap	n	%	n	%	N	%
Baik	11	78,6	3	21,4	14	100
Cukup	30	62,2	16	34,8	46	100
Kurang	2	14,3	12	85,7	14	100
Total	43	58,1	31	41,9	74	100
Sig = 0,001						
Norma Subjektif						
Baik	8	88,9	1	11,1	9	100
Cukup	33	58,9	23	41,1	56	100
Kurang	2	22,2	7	77,8	9	100
Total	43	58,1	31	41,9	74	100
Sig = 0,011						
Kontrol Perilaku						
Baik	14	93,3	1	6,7	15	100
Cukup	28	53,8	24	46,2	52	100
Kurang	1	14,3	6	85,7	7	100
Total	43	58,1	31	41,9	74	100
Sig = 0,000						

logistik sederhana antara norma subjektif terhadap niat sarapan pagi didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kontrol perilaku terhadap niat sarapan pagi.

Hasil analisis berdasarkan uji regresi logistik sederhana antara sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap niat sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku responden maka akan semakin kuat niat untuk melakukan sarapan pagi. Seseorang akan memiliki niat yang kuat dalam melakukan sebuah perilaku apabila memiliki sikap yang positif terhadap perilaku tertentu, adanya keyakinan yang positif terhadap harapan orang lain dan kendala yang dialami dirasa sangat sedikit dalam melakukan perilaku tertentu (Ajzen, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden yang memiliki sikap baik maka niat dalam melakukan sarapan pagi akan semakin kuat. Hal tersebut dilihat

berdasarkan nilai Exp (B) sikap terhadap niat sebesar 22,000. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki sikap baik memiliki niat yang kuat 22,000 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki sikap cukup dan kurang. Sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* menjelaskan bahwa sikap merupakan salah satu faktor dalam menimbulkan niat untuk berperilaku (Ajzen, 2005).

Berdasarkan norma subjektif responden menunjukkan bahwa semakin baik norma subjektif maka niat untuk sarapan pagi akan semakin kuat. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) norma subjektif terhadap niat sebesar 28,000. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki norma subjektif baik memiliki niat yang kuat 28,000 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki norma subjektif cukup dan kurang. Norma subjektif merupakan sebuah pandangan individu terhadap orang lain dalam melakukan sebuah perilaku tertentu. Norma subjektif mempengaruhi perilaku secara tidak langsung melalui niat terhadap perilaku (Ajzen, 2005)

Berdasarkan kontrol perilaku responden menunjukkan bahwa semakin baik kontrol perilaku maka niat untuk sarapan pagi akan semakin kuat. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) kontrol perilaku terhadap niat sebesar 84,000. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki kontrol perilaku baik memiliki niat yang kuat 84,000 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kontrol perilaku cukup dan kurang. Sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* yang menyebutkan bahwa kontrol perilaku mempengaruhi perilaku secara tidak langsung melalui niat terhadap perilaku (Ajzen, 2005).

Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, dan Niat terhadap Perilaku Sarapan Pagi

Hasil tabulasi silang antara sikap, norma subjektif, kontrol perilaku dan niat terhadap perilaku sarapan pagi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 menunjukkan mayoritas responden dengan sikap baik memiliki perilaku baik untuk melakukan sarapan pagi.

Tabel 6. Tabulasi Silang antara Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku dan niat terhadap Perilaku Sarapan Pagi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga Tahun 2017

Kategori	Perilaku				Total	
	Baik		Kurang		n	%
	N	%	n	%		
Sikap						
Baik	11	78,6	3	21,4	14	100
Cukup	30	62,5	16	34,8	46	100
Kurang	3	21,4	11	78,6	14	100
Total	44	59,5	30	59,5	74	100
Sig = 0,003						
Norma Subjektif						
Baik	8	88,9	1	11,1	9	100
Cukup	34	60,7	22	39,3	56	100
Kurang	2	22,2	7	77,8	9	100
Total	44	59,5	30	40,5	74	100
Sig = 0,011						
Kontrol Perilaku						
Baik	13	86,7	2	13,3	15	100
Cukup	29	55,8	23	44,2	52	100
Kurang	2	28,6	5	71,4	7	100
Total	44	59,5	30	40,5	74	100
Sig = 0,015						
Niat						
Kuat	39	90,7	4	9,3	43	100
Lemah	5	16,1	26	83,9	31	100
Total	44	59,5	30	40,5	74	100
Sig = 0,000						

Beberapa responden yang memiliki sikap baik ada yang memiliki perilaku kurang untuk melakukan sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap baik belum tentu memiliki perilaku baik untuk melakukan sarapan pagi. Nilai signifikan antara sikap terhadap perilaku sarapan pagi berdasarkan hasil uji regresi logistik sederhana yaitu 0,003. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sikap terhadap perilaku sarapan pagi.

Tabel 6 menunjukkan mayoritas responden dengan norma subjektif baik memiliki perilaku baik untuk melakukan sarapan pagi. Nilai signifikan antara norma subjektif terhadap perilaku sarapan pagi berdasarkan hasil uji regresi logistik sederhana yaitu 0,011. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$

sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara norma subjektif terhadap perilaku sarapan pagi.

Tabel 6 menunjukkan mayoritas responden dengan kontrol perilaku baik memiliki perilaku baik untuk melakukan sarapan pagi. Nilai signifikan antara norma subjektif terhadap perilaku sarapan pagi berdasarkan hasil uji regresi logistik sederhana yaitu 0,015. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang signifikan antara kontrol perilaku terhadap perilaku sarapan pagi.

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan niat kuat memiliki perilaku sarapan pagi baik yaitu sebesar 90,7%. Dapat dilihat juga beberapa responden dengan niat yang lemah memiliki perilaku sarapan pagi yang kurang. Namun beberapa responden dengan niat yang kuat juga masih ada yang memiliki perilaku sarapan pagi yang kurang. Nilai signifikan antara niat terhadap perilaku sarapan pagi berdasarkan uji regresi logistik sederhana yaitu 0,000. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara niat terhadap perilaku sarapan pagi.

Hasil analisis berdasarkan uji regresi logistik sederhana antara sikap, norma subjektif, kontrol perilaku dan niat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perilaku sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik sikap, norma subjektif, kontrol perilaku dan niat responden maka akan semakin baik perilaku untuk melakukan sarapan pagi.

Berdasarkan sikap responden menunjukkan bahwa semakin baik sikap maka perilaku untuk sarapan pagi akan semakin baik. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) sikap terhadap perilaku sebesar 0,074. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki sikap baik memiliki perilaku yang baik 0,074 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki sikap cukup dan kurang.

Keyakinan dalam berperilaku (*behavioral belief*) menentukan sikap terhadap perilaku (Ajzen, 2005). Keyakinan memiliki hubungan dengan pemahaman

dari individu secara subjektif mengenai dirinya dan lingkungan. Hal tersebut dilakukan dengan cara menghubungkan antara perilaku tertentu dengan berbagai manfaat atau kerugian yang mungkin diperoleh apabila individu melakukan atau tidak melakukannya. Sikap terhadap perilaku dapat diperkuat dari keyakinan individu dari hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh individu bahwa terdapat keuntungan bagi dirinya dari melakukan perilaku tertentu.

Berdasarkan norma subjektif responden menunjukkan bahwa semakin baik norma subjektif maka perilaku untuk sarapan pagi akan semakin baik. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) norma subjektif terhadap perilaku sebesar 0,036. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki norma subjektif baik memiliki perilaku yang baik 0,036 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki norma subjektif cukup dan kurang.

Ajzen (2005) menyatakan bahwa norma subjektif merupakan sebuah pandangan individu terhadap orang lain dalam melakukan sebuah perilaku tertentu (Ajzen, 2005). Individu yang memiliki persepsi baik terhadap orang di sekitarnya dengan harapan adanya dukungan terhadap dirinya untuk melakukan sebuah perilaku tertentu maka perilaku tertentu akan cenderung dilakukan oleh individu tersebut. Sebaliknya jika individu memiliki persepsi bahwa orang di sekitarnya tidak menyetujui atau tidak adanya dukungan terhadap dirinya untuk melakukan sebuah perilaku tertentu maka perilaku tertentu cenderung tidak akan dilakukan oleh individu tersebut.

Keluarga merupakan faktor penguat terhadap pembentukan perilaku anak termasuk perilaku makan anak. Orang tua dianggap sebagai kunci utama dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai atau prinsip terlebih dahulu, setelah itu ditularkan ke anggota keluarga atau anak-anak (Sjarkawi, 2008). Keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan norma subjektif bagi anak dalam berperilaku. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan orang tua (Sulistyoningsih, 2011).

Berdasarkan kontrol perilaku responden menunjukkan bahwa semakin baik kontrol

perilaku maka perilaku untuk sarapan pagi akan semakin baik. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) kontrol perilaku terhadap perilaku sebesar 0,062. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki kontrol perilaku baik memiliki perilaku yang baik 0,062 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kontrol perilaku cukup dan kurang.

Sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa kontrol perilaku merupakan keyakinan seseorang terhadap ada atau tidaknya sumber daya (*control belief strength*) yang mampu memberikan kemudahan atau hambatan dalam melakukan sebuah perilaku akan dipertimbangkan dalam pengambilan keputusan seseorang dalam berperilaku. Apabila keyakinan individu kuat terhadap adanya sumber daya yang dimilikinya maka akan semakin besar pula peluang individu dalam melakukan perilaku tertentu (Ajzen, 2005).

Berdasarkan niat responden menunjukkan bahwa semakin baik niat maka perilaku untuk sarapan pagi akan semakin baik. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai Exp (B) niat terhadap perilaku sebesar 0,020. Kesimpulan yang dapat diambil adalah responden yang memiliki niat kuat memiliki perilaku yang baik 0,020 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki niat kurang. Sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* yang dijelaskan oleh Ajzen (2005) bahwa niat untuk melakukan perilaku memiliki pengaruh terhadap timbulnya perilaku tertentu. Niat merupakan faktor utama dari suatu perilaku yang dimunculkan oleh seseorang (Ajzen, 2005).

Analisis Multivariat

Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh pekerjaan, sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat terhadap perilaku sarapan pagi. Berikut adalah hasil dari analisis multivariat pada tabel 7.

Berdasarkan uji regresi logistic berganda yang terlihat pada tabel 7 dapat diketahui bahwa hanya variabel niat yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap perilaku sarapan pagi pada mahasiswa alih jenis Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Pengaruh Pekerjaan, Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Niat terhadap Perilaku Sarapan Pagi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga 2017

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Sig	Keterangan
Pekerjaan		0,922	Tidak Berpengaruh
Sikap		0,193	Tidak Berpengaruh
Norma Subjektif	Perilaku Sarapan Pagi	0,174	Tidak Berpengaruh
Kontrol Perilaku		0,498	Tidak Berpengaruh
Niat		0,007	Berpengaruh

Hal tersebut dapat dilihat dari besarnya nilai signifikan (0,007) yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel niat dapat digunakan untuk pendugaan perilaku sarapan pagi.

Menurut Ajzen (2005), niat merupakan faktor utama pembentuk perilaku. Dalam penelitian ini niat mampu memberikan pengaruh terhadap sarapan pagi.

SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian yaitu: Responden mayoritas memiliki usia yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden merupakan mahasiswa yang belum bekerja. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang sudah memiliki pekerjaan. Pekerjaan tidak menunjukkan adanya hubungan dengan sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat dan perilaku sarapan pagi. Responden mayoritas memiliki sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku yang cukup mengenai sarapan pagi. Sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku memiliki pengaruh terhadap niat sarapan pagi. Responden dengan sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku baik akan memiliki niat kuat dalam melakukan sarapan pagi. Sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, dan niat juga memiliki pengaruh terhadap perilaku sarapan pagi. Responden dengan sikap, norma subjektif, kontrol

perilaku dan niat yang kuat akan memiliki perilaku yang baik untuk sarapan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Waluyo dan Fatimah, F., 2011. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak SD di SD N Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal*. Yogyakarta: Universitas Respati.
- Bertalina. 2014. Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Promkes*. Lampung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang.
- Briawan, Dodik, Ikeu Ekayanti, dan Ratu Diah Koerniawati. 2013. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Promkes*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Dhaneswara, Dwi Pandrya. 2016. Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Pedoman Umum Keluarga Mandiri Sadar Gizi (Kadarzi)*. Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI. Jakarta.
- Fatmah. 2015. Gerakan Sarapan Sehat Anak Sekolah (Sarasehan) untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Sarapan Sehat Anak Sekolah. *Jurnal Promkes*. Depok: Universitas Indonesia.
- Fitriani, Neng Lia dan Septian Andriyani. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal*. Akper RS.Dustira.
- Hardinsyah. 2015. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan*. Diktat Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB. Bogor.
- Kant, Immanuel. 2012. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat di Perumahan Allandrew Permai kelurahan I*

- Lingkungan X Kota Manado. *Jurnal Promkes*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Khumaidi, M. 1994. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Khumaidi. 2004. *Bahan Pengajaran Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Murka.
- Kumala S. 2013. Faktor Determinan Terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa di SMP IT Insan Harapan Tangerang Selatan. *Thesis*. Depok: Universitas Indonesia.
- Larega, Tanika Sonia Putri. 2015. Effect of Breakfast on The Level of Concentration In Adolescents. *Jurnal Promkes*. Lampung: Universitas Lampung
- Nurlidyawati. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurkamila, Laylisya F. 2010. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar di SDN Sungelebak Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasi, Ari. Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswi SMP di SMPN 2 Depok. *Jurnal Promkes*. Depok: Universitas Indonesia.
- Putri, Nadia T. 2012. Analisis Pengetahuan, Sikap dan Pengaruhnya terhadap Pembentukan Intensi dan Perilaku Konsumsi Beras Merah (*Oryza Nivara*) Menggunakan Pendekatan *Theory of Planned Behaviour*. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Sandri, Erlisa Candrawati, Ragil Catur A. 2012. Rutinitas Sarapan Pagi Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Promkes*. Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2014. Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promkes*.
- Sofianita NI, Arini FA, Meiyetriani E. 2015. Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal*. Depok: Universitas Indonesia.