

Hubungan Perilaku *Mindful* dan *Intuitive Eating* dengan Konsumsi Makanan Tinggi Kalori pada Kelompok Remaja Putri

Fatmala Sinta Kartika¹, Nurmasari Widyastuti², Rachma Purwanti²

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri rentan melakukan diet tidak sehat. *Mindful* dan *intuitive eating* merupakan alternatif perilaku makan yang dapat diterapkan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *mindful* dan *intuitive eating* dengan konsumsi makanan tinggi kalori pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan subjek 64 siswi MAS Nurul Ulum Kudus. Subjek dipilih sesuai kriteria inklusi dengan *stratified random sampling*. Data yang dikumpulkan adalah *mindful eating*, *intuitive eating*, konsumsi makanan tinggi kalori dan variabel perancu adalah uang saku, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, pengaruh media sosial. Analisis data dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji korelasi *Pearson*, uji regresi linear ganda.

Hasil: Didapatkan hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dan konsumsi makanan tinggi kalori ($r = -0,965$, $p < 0,001$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara *intuitive eating* dan konsumsi makanan tinggi kalori ($r = -0,112$, $p = 0,378$). *Mindful eating*, uang saku, pengaruh teman sebaya, dan pengetahuan gizi berhubungan dengan konsumsi makanan tinggi kalori, persamaan regresinya: Konsumsi makanan tinggi kalori (kkal) = $4778,96 + (-1312,67) \text{ Mindful eating} + 0,005 \text{ uang saku} + (-8,97) \text{ pengaruh teman sebaya} + 11,31 \text{ pengetahuan gizi}$.

Kesimpulan: *Mindful eating* berhubungan dengan konsumsi makanan tinggi kalori.

Kata Kunci : *Intuitive eating*, Makanan tinggi kalori, *Mindful eating*, Remaja putri.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro