

HUBUNGAN *MINDFUL EATING* DAN KEBIASAAN JAJAN DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) PADA SISWI KELAS XII IPS DI SMA NEGERI 14 KOTA TANGERANG

Safira Salsabila

Abstrak

Remaja termasuk kelompok rentan terkena masalah gizi seiring dengan meningkatnya pertumbuhan fisik. Salah satunya status gizi, yaitu status gizi baik, status gizi buruk, dan status gizi kurang. Penilaian status gizi menggunakan antropometri dengan pengukuran IMT/U. Meningkatnya IMT dapat diakibatkan oleh *mindless eating* atau makan tidak fokus. *Mindful eating* dapat mengatasi pengaturan makan yang sehat atau IMT yang naik. Selain itu, remaja perempuan yang lebih banyak mengonsumsi makanan jajanan seperti makanan manis, makanan berlemak, dan makanan asin, dibanding laki-laki. Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan jajanan sehingga memiliki kebiasaan jajan yang tidak baik dapat menyebabkan obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *mindful eating* dan kebiasaan jajan dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah Siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang dengan sampel penelitian 42 responden dan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dan uji *pearson*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *mindful eating* ($p=0.439$) dan kebiasaan jajan ($p= 0.601$) dengan status gizi (IMT/U) pada siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang

Kata Kunci: *Mindful eating*, Kebiasaan jajan, Status Gizi, dan Siswi kelas XII.

**THE RELATIONSHIP OF MINDFUL EATING
AND SNACKING HABITS WITH NUTRITIONAL STATUS
(BMI/Y) ON FEMALE STUDENT IN CLASS XII IPS
SMA NEGERI 14 KOTA TANGERANG**

Safira Salsabila

Abstract

Adolescents among the vulnerable groups affected by nutritional problems along with increased physical growth. One of them is nutritional status, namely good nutritional status, poor nutritional status, and lack of nutrition. Assessment of nutritional status using anthropometry with BMI/Y measurement. An increased BMI can result from mindless eating or unfocused eating. Mindful eating can overcome healthy eating arrangements or an increased BMI. In addition, adolescent girls consume more snacks such as sweet foods, fatty foods, salty foods, than men. Lack of knowledge in choosing snack foods so having bad snacking habits can lead to obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between mindful eating and snacking habits with nutritional status (BMI/Y) on female student in class XII IPS SMA Negeri 14 Kota Tangerang. The research method used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population was female students of class XII IPS at SMA Negeri 14 Kota Tangerang with a research sample of 42 respondents and used a stratified random sampling technique. The data analysis in this study used the chi-square statistical test and the Pearson test. The results of the bivariate data analysis showed that there was no relationship between mindful eating ($p = 0.439$) and snacking habits ($p = 0.601$) and nutritional status (BMI/Y) on female student in class XII IPS SMA Negeri 14 Kota Tangerang.

Keywords: Mindful eating, Snacking habits, Nutritional status, and XII grade student