

# HUBUNGAN TINGKAT *MINDFUL EATING* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 5 KOTA DEPOK

Zulfa Nur Latifah Choirunnisa

## Abstrak

Obesitas dapat dialami oleh semua golongan usia, salah satunya remaja. Obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya perubahan perilaku makan dan faktor psikologis. Pengaruh dari luar dapat memengaruhi remaja pada saat makan sehingga kurang menyadari aktivitas yang sedang dilakukan serta pada remaja rentan mengalami stres yang dapat memicu *emotional eating* sehingga jumlah asupan meningkat. Hal tersebut menunjukkan *mindful eating* yang rendah. Individu dengan tingkat *mindful eating* rendah cenderung memiliki IMT lebih besar. *Mindful eating* dalam penerapannya dapat membuat individu mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan serta tidak berlebihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 5 Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 5 Kota Depok dengan sampel penelitian 60 responden dan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat *mindful eating* ( $p=0,000$ ) dengan kejadian obesitas pada siswa dan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 5 Kota Depok.

**Kata Kunci:** Obesitas, Remaja, dan Tingkat *Mindful Eating*

# **THE RELATIONSHIP OF *MINDFUL EATING* LEVEL WITH OBESITY IN ADOLESCENTS IN SMAN 5 DEPOK CITY**

**Zulfa Nur Latifah Choirunnisa**

## **Abstract**

Obesity can be experienced by all age groups, including adolescents. Obesity in adolescents can be caused by various factors, like changes in eating behaviour and psychological factors. External influences can affect adolescents when eating which make them less aware of the activity and adolescents have higher risk to experience stress which leads to emotional eating, so the amount of intake increased. This shows low level of mindful eating. Mindful eating in its application, can make a person consume food as needed and not excessive. People with low level of mindful eating tend to have a higher BMI. The purpose of this study was to determine the relationship between mindful eating level with obesity in adolescents in SMA N 5 Depok City. The research method used was quantitative approach with a cross-sectional design. The study population was male and female students of class X and XI at SMA Negeri 5 Kota Depok with a research sample of 60 respondents and used a simple random sampling technique. The data analysis in this study used the chi square statistical test. The results of the bivariate data analysis showed that there was relationship between mindful eating level (  $p = 0,000$ ) and obesity on students in class X and XI SMA Negeri 5 Kota Depok.

**Keywords:** adolescents, mindful eating level, and obesity