

HUBUNGAN PERSEPSI *MINDFUL EATING* DENGAN KUALITAS DIET PADA ORANG DEWASA DI KOTA SEMARANG

Aulia Larasati Ditrakusuma¹, Adriyan Pramono¹, Melda Oktaviana¹

Korespondensi: adriyanpramono@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: *Mindfulness* yaitu memfokuskan kesadaran seseorang hanya pada saat ini dan menerima perasaan saat ini tanpa menghakimi. Pendekatan dengan prinsip *mindfulness* dikenal dengan istilah *mindful eating* ketika diterapkan dalam konteks makanan. Konsep ini mulai banyak dikaji sebagai pendekatan yang berpotensi meningkatkan kualitas diet.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *mindful eating* dengan kualitas diet pada orang dewasa di Kota Semarang.

Metode: Penelitian ini berjenis studi analitik observational dengan desain studi *cross-sectional* pada 108 responden berdomisili Kota Semarang dengan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman, Uji Independent t-test, dan Uji Mann-Whitney.

Hasil: Hasil analisis tidak menunjukkan hubungan antara *mindful eating* dengan kualitas diet secara keseluruhan. Terdapat hubungan antara subfaktor *external cues* dan skor karbohidrat ($p=0,007$), subfaktor *disinhibition* dan skor protein hewani ($p=0,032$), serta subfaktor *awareness* dan skor sayur ($p=0,021$).

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara *mindful eating* dengan kualitas diet, namun ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin pada kualitas diet, aktivitas fisik, dan beberapa komponen *mindful eating* serta kualitas diet.

Kata Kunci: IGS3-60, Kualitas Diet, *Mindful Eating*, Orang Dewasa

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang