

**HUBUNGAN PERILAKU *MINDFUL* DAN *INTUITIVE EATING*  
DENGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI KALORI PADA  
KELOMPOK REMAJA PUTRI**

**Artikel Penelitian**

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
studi pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro



disusun oleh  
**FATMALA SINTA KARTIKA**  
**22030117120042**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGESAHAN ARTIKEL PENELITIAN**

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

Disusun Oleh:

**FATMALA SINTA KARTIKA  
22030117120042**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada hari Selasa, 18 April 2022  
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

**DEWAN PENGUJI**

**PEMBIMBING I**

Nurmasari Widyastuti, S.Gz., M.Si., Med  
NIP 198111052006042001

**PEMBIMBING II**

Rachma Purwanti, S.KM., M.Gizi  
NIP 198911210117012086

**PENGUJI**

Dra. Ani Margawati, M.Kes., Ph.D.  
NIP 196505251993032001

Mengetahui  
Ketua Departemen Ilmu Gizi  
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Dra. Ani Margawati, M.Kes., Ph.D.  
NIP 196505251993032001

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

Fatmala Sinta Kartika<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>2</sup>, Rachma Purwanti<sup>2</sup>

### 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.

---

<sup>1</sup>Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

## Relationship Between Mindful and Intuitive Eating with Consumption of High Calorie Foods among Female Adolescent

Fatmala Sinta Kartika<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>2</sup>, Rachma Purwanti<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Female adolescents are prone to unhealthy diets. Mindful and intuitive eating are alternative behaviors that can be applied every day. The aim of the study was to determine the relationship between mindful and intuitive eating behavior with the consumption of high-calorie foods among the female adolescents.

**Method:** The study used a cross-sectional approach with 64 female adolescents at MAS Nurul Ulum Kudus. Subjects were selected by stratified random sampling method that fulfill the inclusion criteria. The data collected were mindful eating, intuitive eating, high-calorie foods consumption, and the confounding variables are pocket money, nutritional knowledge, peer influence, social media influence. The data were analyzed by Kolmogorov Smirnov, Pearson correlation, multiple linear regression test.

**Results:** Mindful eating was significantly negatively related to female student's high-calorie food consumption ( $r = -0,965$ ,  $p < 0,001$ ). There were no significant relationship between intuitive eating and high-calorie foods consumption ( $r = -0,112$ ,  $p = 0,378$ ). Mindful eating, pocket money, peer influence, and nutritional knowledge were related to the high-calorie foods consumption, the regression equation : high-calorie foods consumption (kcal) =  $4778,96 + (-1312,67) \text{ Mindful eating} + 0,005 \text{ pocket money} + (-8,97) \text{ peer influence} + 11,31 \text{ nutritional knowledge}$ .

**Conclusion:** The higher mindful eating score was associated with lower high-calorie food consumption.

**Keyword:** Female adolescent, High-calorie food consumption, Intuitive eating, Mindful eating.

---

<sup>1</sup>College student of Nutrition Science Medical Faculty in Diponegoro University Semarang

<sup>2</sup>Lecturer of Nutrition Science Medical Faculty in Diponegoro University Semarang