

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun.¹ Kelompok remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan sekitar, hal ini menjadikan remaja rawan terpengaruh oleh perilaku makan yang tidak sehat jika tidak mendapatkan informasi kesehatan yang benar. Perilaku remaja seperti kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan tinggi kalori di sekolah atau *fast food*, kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja.² Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.³ Salah satu faktor risiko dari kejadian kelebihan berat badan adalah terlalu banyak konsumsi makanan yang menyumbang kalori tinggi seperti makanan berlemak, manis, dan minuman kemasan.^{4,5}

Berdasarkan *World Cancer Research Fund* makanan tinggi kalori atau sering dikenal dengan makanan padat energi merupakan makanan yang mengandung lebih dari sekitar 225 kkal per 100 gram makanan.⁶ Makanan dengan densitas energi yang tinggi atau tinggi kalori merupakan makanan yang cenderung mengandung lemak tinggi, sedikit mengandung air, dan serat, sebagai contoh kelompok makanan tinggi kalori yaitu biskuit, manisan, keripik, makanan yang digoreng dengan metode *deep-fried*, pasta, selai kacang, mentega, keju, coklat, es krim.⁷ Saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji ataupun jajanan yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi, apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak dengan frekuensi yang sering maka akan berisiko terjadinya berat badan berlebih hingga obesitas.⁸ Berdasarkan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 di Jawa Tengah Indonesia, asupan gula dan lemak remaja usia 13-18 tahun masing-masing sebesar 11 % dan 31,5%.⁹

Adanya perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan berupa peningkatan lemak tubuh menyebabkan ketidakpuasan pada tubuhnya yang menyebabkan remaja berusaha menurunkan berat badan dengan diet.¹⁰ Pemantauan berat badan normal ataupun penurunan berat badan berlebih dapat

dilakukan dengan pengurangan asupan kalori, peningkatan aktivitas fisik, dan modifikasi perilaku, termasuk dengan menerapkan perilaku *mindful eating* dan *intuitive eating*. *Mindful eating* adalah praktik makan penuh perhatian dengan menjaga kesadaran penuh saat mengonsumsi makanan maupun minuman.¹¹ Seseorang dengan praktik *mindful eating* menunjukkan perilaku mengonsumsi makanan tanpa gangguan, artinya aktivitas yang dilakukan hanyalah makan dan tidak ada kegiatan lain, praktik *mindful eating* melibatkan kesadaran seseorang akan kondisi tubuh yaitu mengerti saat merasa kenyang atau lapar, dengan perilaku *mindful eating* seseorang lebih bijak dalam mengonsumsi makanan yang artinya mengonsumsi makanan bukan karena kondisi emosional tubuh.¹² Istilah *mindful eating* diperkenalkan oleh Kristeller et al, yang meneliti pengaruh pelatihan makan berbasis *mindfulness* untuk mengatasi makan berlebihan dan obesitas.¹³ Jon Kabat-Zinn mengembangkan program *mindfulness* pada tahun 1979.¹⁴ Perilaku *mindfulness* awalnya diterapkan pada uji klinis untuk mengelola stress, depresi, kecemasan. Saat ini *mindfulness* digunakan secara klinis dalam manajemen berat badan dengan penerapan *mindful eating*.¹⁵

Penelitian di Indonesia mengenai *mindful eating* dilakukan oleh Kirana, Khairiza dan Harna yang memberikan edukasi gizi *mindful eating* pada sampel pekerja dengan status gizi lebih di Bekasi, menunjukkan bahwa edukasi gizi *mindful eating* memberikan efek perubahan yang signifikan pada asupan energi, karbohidrat, lemak dan berat badan setelah diberikan edukasi selama 30 hari. Temuan ini mengungkapkan asupan zat gizi makro berkurang pada responden dengan status gizi lebih dan rata-rata subjek mengalami penurunan berat badan sebesar 2 kg pada kelompok perlakuan edukasi *mindful eating*.¹⁶

Makan dengan penuh perhatian meningkatkan kepekaan seseorang terhadap tanda-tanda fisik seperti rasa lapar dan isyarat kenyang untuk mengendalikan keinginan mengonsumsi makanan berkalori tinggi.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Beshara et al di Australia menemukan bahwa seseorang yang melakukan praktik makan penuh perhatian berhubungan secara signifikan dengan konsumsi makanan padat energi dalam ukuran porsi yang lebih sedikit.¹⁷ Makanan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi merupakan salah satu

makanan tinggi kalori, *mindful eating* telah diteliti oleh Mantzios et al di Inggris menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan total konsumsi lemak, gula,¹⁸ dan penelitian oleh Keyte et al makan penuh kesadaran mengurangi motivasi untuk makan *palatable food*.¹⁹ Makan dengan penuh kesadaran juga mengurangi makan berlebihan melalui identifikasi pemicu emosional.²⁰

Konsep *mindful eating* saling berhubungan dengan prinsip makan intuitif (*intuitive eating*).²¹ Istilah *intuitive eating* ditemukan oleh dua orang *Registered Dietitians (RDs)* di New York yaitu Evelyn Tribole dan Elyse Resch yang menulis buku *Intuitive Eating* pada tahun 1995.²² Makan secara intuitif adalah perilaku makan berdasarkan intuisi yang dimiliki manusia secara alami, dengan cara mempercayai isyarat internal tubuh saat lapar dan kenyang sehingga dapat menentukan kapan harus mulai dan berhenti makan, tidak menghindari makanan tertentu secara ketat sehingga dapat mengurangi tekanan psikologi akibat menahan keinginan dan lapar, dan makan untuk alasan fisik daripada emosional.²³ Makan secara intuitif telah diteliti oleh Saunders et al berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada sampel Amerika hispanik.²⁴ Penelitian di Amerika oleh Anderson et al menunjukkan bahwa peningkatan perilaku makan intuitif dikaitkan dengan penurunan gangguan makan (*eating disorder*) dan penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT)²⁵ juga berhubungan dengan skor IMT yang lebih rendah pada subjek mahasiswa,²⁶ dan stabilitas berat badan.²⁷ Namun, hasil studi ini dapat berbeda-beda tergantung sampel, metode penelitian, budaya dan etnis subjek.²⁴

Perilaku *intuitive eating* ini hampir sama dan melengkapi perilaku *mindful eating*, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang menunjukkan terdapat korelasi positif antara skor *Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)* dan *Mindful Eating Questionnaire* bahwa semakin tinggi skor IES-2 semakin tinggi skor MEQ.²¹ Penelitian mengenai hubungan *mindful eating* dan *intuitive eating* dengan asupan makan masih jarang dilakukan di Indonesia, sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk meneliti Hubungan Perilaku *Mindful Eating* dan *Intuitive Eating* dengan Konsumsi Makanan Tinggi Kalori pada Kelompok Remaja Putri.