

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan pada era “makan modern” ini telah mengubah pola makan masyarakat. Aktivitas makan yang dilakukan setiap hari berpengaruh besar terhadap kesehatan seseorang. Kualitas makan yang baik mencakup beberapa aspek, yaitu kemampuan kognitif tentang gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan yang sehat. Untuk mencapai kualitas makan yang optimal, dibutuhkan pemahaman yang komprehensif tentang gizi makanan, kesadaran untuk memilih makanan bergizi, serta kebiasaan makan yang sehat. Mengonsumsi makanan sehat secara teratur penting untuk meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat.

Kajian mengenai pola makan semakin berkembang dalam berbagai disiplin ilmu, terutama bidang pendidikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya peserta didik yang masih mengonsumsi makanan tidak sehat. Oleh karena itu, dibutuhkan program intervensi di sekolah agar para peserta didik memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat. Program makan sehat ini dapat diimplementasikan tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga diterapkan dalam keseharian peserta didik seperti di rumah, kantin sekolah, dan tempat makan lainnya (Hilmia & Zamroni, 2020). Dengan cara ini, para peserta didik dapat mengonsumsi makanan bergizi secara teratur.

Program makan sehat bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan tubuh secara menyeluruh, meliputi kesehatan mental, fisik, dan sosial. Program ini mencakup peningkatan konsumsi buah, sayur, dan kacang-kacangan yang kaya nutrisi. Di samping itu, program ini juga menekankan pengurangan makanan yang mengandung kadar gula, garam dan minyak berlebih. Selain menghindari makanan tidak sehat, porsi makan yang dianjurkan adalah tidak terlalu besar atau terlalu sedikit (Clementi et al., 2017). Tanpa mengikuti anjuran program makan sehat ini, risiko kekurangan gizi dan obesitas akan semakin meningkat (EAT-Lancet Commission, 2019).

Para peserta didik umumnya memiliki pengetahuan gizi yang rendah (Emilia, 2009). Sebuah studi menemukan bahwa hanya 6% remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi, 43% berpengetahuan sedang, dan 50% sisanya berpengetahuan rendah (Anita, 2013). Rendahnya pemahaman tentang makanan bergizi ini dapat menghambat upaya untuk menerapkan perilaku makan yang sehat (Hilmia & Zamroni, 2020). Hal ini disebabkan karena tanpa kesadaran dan pengetahuan yang memadai, kecenderungan untuk makan secara tidak sehat akan semakin tinggi (Kabir et al., 2018).

Pengetahuan merupakan hasil dari memahami suatu informasi melalui proses pengindraan. Pengindraan dilakukan dengan menggunakan pancaindra manusia, yaitu mulut, hidung, mata, peraba, dan telinga (Emilia, 2009). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik pula (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan yang komprehensif mengenai gizi membantu individu meningkatkan kesadaran untuk makan secara sehat. Makin tinggi tingkat pengetahuan gizi, maka kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi peserta didik juga semakin baik.

Menurut laporan UNICEF, kasus obesitas meningkat tajam dalam dua dekade terakhir akibat pola makan masyarakat yang tidak sehat. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas anak muda Indonesia mengonsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 65,2%, kurang mengonsumsi buah sebanyak 62,1%, kurang mengonsumsi sayur sebanyak 93,6%, serta melewatkan sarapan pagi sebanyak 60% (Kemenkes, 2010). Konsumsi berlebihan gula ini berkontribusi pada asupan tinggi kalori (225 kilokalori per 100 gram) (Rahman et al., 2019). Saat ini tercatat 77,3% individu mengonsumsi penyedap rasa dan 40,7% mengonsumsi makanan berlemak tinggi secara berlebihan.

Berdasarkan penelitian, makanan tinggi energi umumnya adalah makanan dengan kandungan lemak tinggi dan minim air serta serat. Contohnya keripik, biskuit, kue, es krim, dan lain-lain (Brayner et al., 2023). Makanan-makanan ini kerap dikonsumsi peserta didik dalam porsi berlebihan. Penumpukan lemak dan gula secara berlebihan pada tubuh terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi. Glikogen yang merupakan bentuk cadangan energi dalam

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tubuh, apabila disimpan dalam jangka panjang akan berubah menjadi sel-sel lemak (Bulqini et al., 2022). Akumulasi glikogen dan lemak berlebih ini dapat memicu munculnya masalah gizi (Puspasari & Farapti, 2020). Jika tidak segera ditangani, masalah gizi tersebut dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang lebih serius seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan penyakit jantung koroner (Adams et al., 2010).

Menu makanan peserta didik sebagian besar terdiri dari karbohidrat (58,7%), lemak (26,7%), dan protein (11,8%) (Wandasari, 2015). Selain itu, terdapat 52% remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Sebanyak 62,5% remaja mengonsumsi nasi tanpa tambahan lauk sayur. Akibatnya, kemampuan memilih makanan bergizi pada peserta didik masih sangat terbatas, ditandai dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan data WHO, banyak individu mengonsumsi buah dan sayur di bawah anjuran asupan gizi lengkap yakni 112 gram per hari (Seki & Fayasari, 2019). Adapun anjuran WHO adalah konsumsi buah dan sayur antara 5-9 porsi setara dengan 400 gram per hari untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral harian (WHO, 2020).

Prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan peningkatan sebesar 4,8% dalam beberapa tahun terakhir (Suha & Rosyada, 2022). Selain itu, diabetes melitus yang disebabkan defisiensi hormon insulin, kini menjadi salah satu penyakit kronis yang semakin umum. Berdasarkan data Federasi Internasional Diabetes tahun 2014, diperkirakan 9,1 juta orang Indonesia menderita diabetes melitus (Kurnia et al., 2017), dan sekitar 60% di antaranya gagal mengontrol kadar glukosa darah dengan baik (García-Pérez et al., 2013).

Menurut Institut Kesehatan Mental Nasional (2018), banyak individu menaruh perhatian berlebihan pada makanan, berat badan, dan penampilan fisik. Obsesi ini dapat menjadi pemicu gangguan pola makan (Bray et al., 2022). Di lain pihak, *National Eating Disorder Association* dalam sebuah laporan tahun 2018 menyatakan bahwa gangguan makan yang terjadi pada seseorang memiliki pengaruh signifikan pada kesehatan fisik maupun psikologis individu tersebut (Brelet et al., 2021). Gangguan makan dipicu beberapa faktor, meliputi gender, status sosial ekonomi, maupun lingkungan sekitar penderita. Jenis-jenis utama

gangguan makan yang paling umum ditemukan antara lain *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*.

Konsumsi makanan berlebihan dikaitkan dengan gangguan makan bernama *binge eating disorder* (BED) (Pacanowski et al., 2014). BED ditandai dengan pola makan tidak terkendali dengan porsi sangat besar hingga menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan. BED sendiri terbagi ke dalam dua kategori, yaitu *overweight* dan obesitas. BED juga sangat sulit untuk dikendalikan karena memiliki tingkat keparahan yang beragam mulai dari tingkat sedang hingga berat, dengan persentase sebagai berikut: tingkat sedang, tingkat berat, dan tingkat sangat berat (Kusbiantari et al., 2020).

Beberapa penelitian menemukan kecenderungan peserta didik yang hanya makan satu kali dalam sehari karena takut menjadi gemuk jika mengonsumsi makanan terlalu banyak (Levinson et al., 2014). Perilaku makan seperti ini kerap ditemui pada peserta didik yang sudah memiliki berat badan berlebih. Mereka berupaya mengurangi porsi makan dengan cara menolak makanan dan minuman tertentu meskipun dalam kondisi lapar, hingga akhirnya mengalami penurunan berat badan yang signifikan.

Kondisi psikologis seperti emosi negatif dapat mengganggu pengelolaan pola makan yang sehat (Corsica et al., 2014). Terlebih di era modern seperti saat ini, pola hidup yang serba cepat mengikis keselarasan antara pola makan masyarakat dengan isyarat lapar, kenyang, dan kebutuhan tubuh lainnya. Akibatnya, isyarat tubuh sering kali tidak diabaikan dan digantikan dengan pola makan tinggi kalori dan rendah gizi. Pemilihan makanan tidak sehat ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan (Maretha et al., 2020).

Emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesadaran makan dan perilaku makan individu. Emosi negatif, seperti kesal, marah, stres, cemas, dan sedih, dapat muncul sebagai akibat dari berbagai tuntutan, baik akademik maupun non-akademik, yang dihadapi oleh peserta didik (Hilmia & Zamroni, 2020). Contohnya, tingginya stres akibat beban tugas sekolah, kecemasan saat menghadapi ujian, konflik dengan teman, hingga konflik dengan orang tua. Dalam mengatasi tekanan emosional, peserta didik cenderung mencari kenyamanan melalui konsumsi makanan cepat saji, terutama yang tinggi karbohidrat dan lemak

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Wijayanti et al., 2019). Meski demikian, makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori tinggi dan rendah nutrisi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan (Hill et al., 2018).

Di sisi lain, emosi positif, yang meliputi rasa gembira, senang, dan ceria, juga memengaruhi perilaku makan individu. Terkadang, emosi positif dapat memicu kecenderungan individu untuk makan berlebihan, terutama dalam situasi seperti meraih prestasi baik, bersantap bersama teman, dan sebagainya. Sebelumnya, penelitian oleh Ganley (1989) telah menunjukkan bahwa aktivitas makan dipengaruhi oleh perasaan, emosi, dan suasana hati. Selain itu, dalam situasi stres, tubuh melepaskan hormon *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang dapat merangsang rasa lapar karena tubuh memerlukan energi untuk menjalankan fungsi fisiologisnya. Peningkatan kadar *glucocorticoid* yang terjadi pada kondisi stres juga berperan dalam menyimpan lemak dalam tubuh (Wijayanti et al., 2019).

Mindless eating, yang mencerminkan pola makan berlebihan dengan konsekuensi gizi yang berlebihan dan perilaku makan yang kurang baik, terjadi ketika individu mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan apakah makanan tersebut sehat atau tidak (Putri et al., 2020). Praktik *mindless eating* ini dapat mengakibatkan peningkatan berat badan yang signifikan (Köse, 2020). Kegiatan *mindless eating* mencakup makan sambil menonton TV, bermain *gadget*, dan berbincang, yang menyebabkan kurangnya perhatian terhadap aktivitas makan, dan sebagai konsekuensinya, meningkatkan porsi makan yang dikonsumsi (Kumar et al., 2019).

Selain itu, acara memasak, foto, dan video makanan yang sering muncul di media sosial juga memiliki dampak terhadap pola konsumsi makanan. Informasi tentang makanan dapat meningkatkan keinginan untuk makan sebesar 70%. Stimulasi eksternal dapat memengaruhi selera makan dan meningkatkan rasa lapar. Praktik *mindless eating* dapat membawa dampak negatif pada kesehatan, terutama dalam hal peningkatan berat badan dan gizi berlebih.

Rendahnya kesadaran individu terhadap informasi gizi dan upaya menjaga indeks massa tubuh ideal menjadi isu kritis (Adams et al., 2010). Permasalahan semakin kompleks dengan munculnya disinformasi di media sosial yang berdampak signifikan pada peserta didik (Abdul, 2016). Situasi ini menciptakan

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kurangnya perhatian terhadap status gizi, pola makan sehat, dan pentingnya menjalani diet yang seimbang. Kesadaran makan yang rendah juga menjadi penghambat dalam mengadopsi gaya hidup sehat secara menyeluruh (Palupi et al., 2022). Kesulitan muncul ketika individu dihadapkan pada upaya mengikuti diet sehat yang mencakup aspek kualitas, kuantitas, frekuensi, dan menu makanan. Faktor kebiasaan yang telah terbentuk membuat individu sulit beradaptasi dengan pola makan sehat. Pilihan makanan ringan di luar jam makan, seperti kopi dan makanan bergula, sering kali menjadi kecenderungan, yang semakin menambah kompleksitas dalam upaya menuju pola makan yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran gizi dan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lingkungan dan teknologi dapat menyebabkan individu kurang sadar dalam melakukan aktivitas makan (Howard, 2013). Sebagai contoh, ketika peserta didik makan bersama teman, lingkungan sosial tersebut cenderung memotivasi konsumsi makanan berlebihan. Faktor teknologi, seperti aplikasi pesan makanan daring, juga dapat mendorong peserta didik untuk membeli makanan yang tidak sehat. Pengaruh iklan makanan turut memengaruhi peserta didik untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat (Framson et al., 2009).

Dampak dari situasi ini, jika tidak ditangani dengan bijak, dapat mengarah pada gaya hidup konsumtif (Hilmia & Zamroni, 2020). Individu yang terbiasa dengan perilaku konsumtif cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama aktivitas makan. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi pendekatan yang lebih bijaksana terhadap lingkungan dan teknologi agar mendorong perilaku makan yang lebih sadar dan sehat.

Peserta didik mengalami ketidakseimbangan zat gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, akibat pola konsumsi makanan yang tidak seimbang (Kokkinos & Myers, 2010; Thomsen & Nordestgaard, 2014). Asupan energi yang berlebih atau kurang dapat mengakibatkan masalah gizi dan mempengaruhi kualitas diet sesuai pedoman gizi seimbang (WHO, 2020). Menurut pedoman tersebut, kualitas diet mencakup konsumsi yang cukup protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin.

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Padatnya aktivitas peserta didik, baik di kelas maupun di rumah, memberikan dampak pada perilaku makan mereka. Kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji di restoran, kantin, dan pinggir jalan untuk menghemat waktu dapat menimbulkan risiko makan berlebihan (Yetmi, 2021). Pola makan yang tidak teratur dapat mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan seperti asam lambung naik, gastritis, konstipasi, dan diare (Hennyati, 2018).

Perilaku makan yang kurang baik sering kali disebabkan oleh rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi. Individu memiliki preferensi makanan kurang sehat karena makanan tersebut cenderung memiliki rasa enak dan tidak membosankan (Worthington et al., 2002). Kualitas makanan yang rendah dapat berkontribusi pada berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan pencernaan, diabetes, malnutrisi, kolesterol tinggi, dan obesitas (Pujiati et al., 2015). Munculnya berbagai penyakit ini dikaitkan dengan kebiasaan memilih makanan kurang sehat yang dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu yang lama.

Faktor lain yang turut memengaruhi perilaku makan adalah aspek visual atau penampilan suatu makanan. Penampilan menjadi faktor yang paling berdampak terhadap preferensi makanan individu. Namun, nilai gizi tidak selalu menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan makanan. Penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu akan dampak kesehatan dari pilihan makanan mereka serta mengedukasi tentang pentingnya memilih makanan berdasarkan nilai gizi yang seimbang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, remaja cenderung menunjukkan perilaku makan yang berisiko. Perilaku makan berisiko ini mencakup kualitas dan kuantitas makanan yang rendah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan makan (Tampatty et al., 2020). Beberapa contoh gangguan makan yang mungkin muncul antara lain adalah membatasi konsumsi satu atau lebih jenis makanan tertentu, mengurangi asupan makanan secara keseluruhan, melewatkan waktu makan pagi, dan menahan rasa lapar. Dampak dari perilaku makan yang tidak sehat ini dapat mencakup penurunan status gizi seseorang (Barasi, 2007). Perlu perhatian khusus terhadap perilaku makan remaja untuk mencegah potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan dan status gizi mereka.

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu, pemahaman lebih mendalam tentang perilaku makan yang lebih sadar dapat membantu individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait konsumsi makanan, mendorong pola makan yang lebih seimbang, dan mendukung peningkatan kualitas hidup. Hal ini menjadi penting untuk mendukung upaya pencegahan masalah kesehatan yang dapat timbul akibat pola makan yang tidak sehat.

Salah satu praktik yang dapat meningkatkan kesadaran dan memperbaiki perilaku makan yang rendah adalah *mindful eating*. Konsep ini, seperti yang diuraikan oleh Hant dan Cheung (2010), melibatkan kesadaran internal dan eksternal yang berdampak pada keinginan untuk makan, pilihan makanan, jumlah makanan, dan cara makan (Kawasaki & Akamatsu, 2020; Nelson, 2017). Kesadaran internal mencakup pemahaman terhadap sensasi rasa lapar dan kenyang, sementara kesadaran eksternal melibatkan perhatian terhadap rasa dan aroma makanan. Kesadaran internal membantu individu untuk lebih memahami kebutuhan tubuh mereka, sementara kesadaran eksternal memungkinkan mereka untuk menikmati dan menghargai pengalaman makan dengan lebih utuh.

Contoh pelaksanaan *mindful eating* adalah fokus memperhatikan makanan dan peka terhadap isyarat lapar dan kenyang serta menentukan waktu untuk memulai dan berhenti makan (Baradia & Ghosh, 2021; Beshara et al., 2013; Framson et al., 2009). Dalam praktik ini, individu mampu merasakan makanan melalui berbagai sensasi indra, kognisi, afeksi, dan psikomotor, yang merupakan elemen penting dalam *mindful eating* (Hilmia & Zamroni, 2020). Sensasi indra tubuh dan afeksi melibatkan kemampuan merasakan makanan, mendeteksi sensasi fisik, dan mengidentifikasi respons emosional terhadap makanan (Warren et al., 2017). *Mindful eating* bukan hanya strategi untuk mencapai pola makan yang lebih seimbang, tetapi juga merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kesadaran dan hubungan individu dengan makanan secara menyeluruh.

Pelaksanaan *mindful eating* memberikan berbagai manfaat, termasuk pemahaman terhadap konsekuensi makanan tidak sehat, pemilihan makanan yang bergizi, pengendalian berat badan, dan penanganan gangguan makan (Anderson, 2012; Framson et al., 2009; Moor et al., 2013; Nakamura et al., 2021). Praktik ini juga membantu mengurangi kecenderungan makan berlebihan dan mengontrol

Weni Anissa Putri, 2024

PENERAPAN MINDFUL EATING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF PESERTA DIDIK TENTANG GIZI, KESADARAN MAKAN, DAN PERILAKU MAKAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

asupan makan untuk mencegah kenaikan berat badan yang tidak sehat (Anderson, 2012). Manfaat lainnya adalah untuk menghilangkan pikiran obsesif atau impulsif terhadap makanan sehingga individu dapat lebih menikmati makanan dengan penuh kesadaran, bahkan jika membutuhkan waktu yang lebih lama (Paramitha & Suarya, 2018; Putri et al., 2020). Penerapan *mindful eating* dalam jangka waktu yang lebih panjang mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap makanan sehingga dapat membantu menghindari masalah makan (Köse, 2020). Secara psikologis, *mindful eating* juga membantu individu dalam mengelola perilaku makan, mengurangi kecenderungan makan berdasarkan dorongan emosional, dan menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan makanan (Nakamura et al., 2021).

Kesadaran makan merujuk pada tanggapan kewaspadaan saat sedang makan. Menurut penelitian sebelumnya, kesadaran makan diartikan sebagai perhatian terhadap makanan yang didorong oleh motivasi untuk meningkatkan, mempertahankan, dan merawat pola makan (Michaelidou & Hassan, 2008). Kesadaran ini menjadi kunci dalam memahami pentingnya mengadopsi pola makan yang sehat. Lebih dari itu, makan dengan kesadaran memiliki manfaat signifikan dalam mencegah penyakit dan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, fisik, dan psikis (Chen, 2009; Simanjuntak, 2015).

Contoh praktik makan dengan kesadaran melibatkan fokus penuh pada pengalaman makan, termasuk kesadaran terhadap apa yang dikonsumsi, menjaga porsi yang sesuai, dan mengunyah makanan hingga sekitar 32 kali sebelum menelannya. Pendekatan ini bertujuan agar individu dapat menikmati setiap sajian dengan lebih baik, sekaligus memfasilitasi proses pencernaan. Dengan mengunyah secara teliti, makanan dapat terurai dengan baik untuk memaksimalkan penyerapan sari-sari makanan (Nelson, 2017; Smeer, 2009).

Perilaku makan dapat diartikan sebagai tindakan individu yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi mengenai makanan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perilaku makan mencakup berbagai aspek seperti frekuensi makan, pola makan, etika makan, pemilihan makanan, preferensi makanan, dan waktu makan (Dewi, 2014; Rahman et al., 2019). Pemahaman terhadap perilaku makan sangat penting karena kurangnya perhatian terhadap hal ini dapat berdampak pada

kontrol berat badan, regulasi asupan makan, respons terhadap emosi, dan pengelolaan rasa lapar (Paramitha & Suarya, 2018).

Penerapan *mindful eating* dapat diintegrasikan secara efektif dalam konteks pendidikan di sekolah dengan cara melibatkan pendekatan edukasi yang memusatkan perhatian pada konsep makan dengan penuh kesadaran dan berfokus pada nilai gizi dalam makanan serta perubahan pola makan. Edukasi diberikan sejak dini untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang gizi, termasuk pemahaman mengenai asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, dan sayur-sayuran (Palupi et al., 2022).

Mindful eating terkait erat dengan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) nomor tiga, yang menargetkan kesehatan dan kesejahteraan. Dari segi ekonomi, pendekatan ini dapat memberikan manfaat dengan memastikan individu mendapatkan makanan yang aman dan terjangkau. Peserta didik dilatih untuk bersyukur terhadap pilihan makanan, meningkatkan kesadaran terhadap apa yang dikonsumsi, dan merespons isyarat makan (Dalen et al., 2010; Köse, 2020). Secara sosial dan budaya, penerapan *mindful eating* di kalangan peserta didik dapat membentuk kebiasaan makan sehat. Dalam konteks lingkungan, pola makan sehat yang peka terhadap faktor lingkungan eksternal menjadi fokus penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindful eating* secara konsisten dapat membawa dampak positif pada perubahan pola makan menuju gaya hidup yang lebih sehat (Miller et al., 2014; Nakamura et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa praktik *mindful eating* berkorelasi dengan konsumsi buah-buahan, sayuran, makanan berprotein, dan makanan lainnya yang memiliki kandungan gizi seimbang (Okubo et al., 2014).

Mindful eating telah menjadi fokus penelitian di berbagai negara, namun, penelitian mengenai *mindful eating* di Indonesia masih terbatas, terutama hanya mengkaji *mindful eating* dengan subjek mahasiswa. Penelitian dalam bidang kedokteran dan psikologi menunjukkan penerapan *mindful eating* dapat memengaruhi pemahaman kognitif peserta didik tentang gizi, meningkatkan kesadaran makan, dan mengubah perilaku makan pada tingkat sekolah menengah (SMP) (Giannopoulou et al., 2020; Nelson, 2017).

Sebagai kesimpulan dari literatur yang telah dibahas, *mindful eating* menjadi subjek penting yang perlu dikaji, dan penelitian menunjukkan bahwa kontribusinya positif dalam merespons isu-isu kesehatan yang sedang relevan saat ini (Hilmia & Zamroni, 2020). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mempraktikkan pola makan yang lebih sehat; namun, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana penerapan *mindful eating* secara lebih spesifik dapat memengaruhi pemahaman kognitif tentang gizi, meningkatkan kesadaran makan, dan mengubah perilaku makan, khususnya pada tingkat sekolah menengah.

Penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif yang konkret pada perubahan pola makan peserta didik. Fokus utama penelitian adalah meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap pola makan yang adaptif, dengan membedakan isyarat lapar dari kebutuhan fisik dan emosional. Kolaborasi dengan peran pendidik diharapkan dapat efektif membentuk perilaku makan yang lebih sehat bagi peserta didik

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap kemampuan kognitif peserta didik tentang gizi, kesadaran makan dan perilaku makan peserta didik?”. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti menguraikan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap kemampuan kognitif peserta didik tentang gizi?
2. Bagaimana pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap kesadaran makan peserta didik?
3. Bagaimana pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap perilaku makan peserta didik?

1.3 Batasan penelitian

Batasan penelitian merupakan batasan sebuah topik untuk mencari ruang lingkup masalah, berikut penjelasannya:

1. Peserta didik yang telah belajar mengenai gizi dan pola makan sehat seperti *mindful eating* tidak termasuk dalam penjelasan penelitian ini
2. Peserta didik yang telah pernah mengikuti penerapan makan penuh kesadaran (*mindful eating*) tidak termasuk dalam penelitian ini.
3. Materi yang diajarkan yaitu mengenai gizi.
4. LKPD peserta didik disebar di *website* sekolah. LKPD yang diberikan secara daring di sekolah sehingga peneliti tidak dapat melihat proses secara langsung bagaimana peserta didik mengisi LKPD tersebut.
5. Persebaran kuesioner tidak merata sehingga hasil yang didapatkan sulit untuk digeneralisasikan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan maka tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan *Mindful eating* terhadap kognitif peserta didik pada topik gizi, kesadaran makan peserta didik, dan perilaku makan peserta didik. Tujuan penelitian ini dijelaskan secara khusus sebagai berikut:

- 1 Untuk mendeskripsikan pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap kemampuan kognitif peserta didik pada gizi.
- 2 Untuk mendeskripsikan pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap kesadaran makan peserta didik.
- 3 Untuk mendeskripsikan pengaruh penerapan *mindful eating* terhadap perilaku makan peserta didik.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peserta didik, pendidik dan peneliti. Berikut pelaksanaan penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

- 1 Membantu peserta didik memiliki pengalaman makan pada pengaruh *mindful eating* terhadap kognitif peserta didik terkait gizi, kesadaran makan, dan mendukung perilaku makan yang sehat.

- 2 Penelitian ini diharapkan mampu memberikan inovasi baru mengenai penerapan *mindful eating* yang dapat diimplementasikan di sekolah. Konsep makan sehat dapat diterapkan oleh pendidik dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat mengidentifikasi bagaimana pengetahuan peserta didik terkait kognitif, kesadaran makan, dan perilaku makan.
- 3 Penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan sumber informasi dan menjawab dampak *mindful eating* terhadap kognitif, kesadaran peserta didik, perilaku makan peserta didik dan mengidentifikasi makanan berbahaya serta perilaku makan peserta didik.