

**KAJIAN PENGARUH *MINDFUL EATING* TERHADAP PERILAKU  
MAKAN ORANG DEWASA**

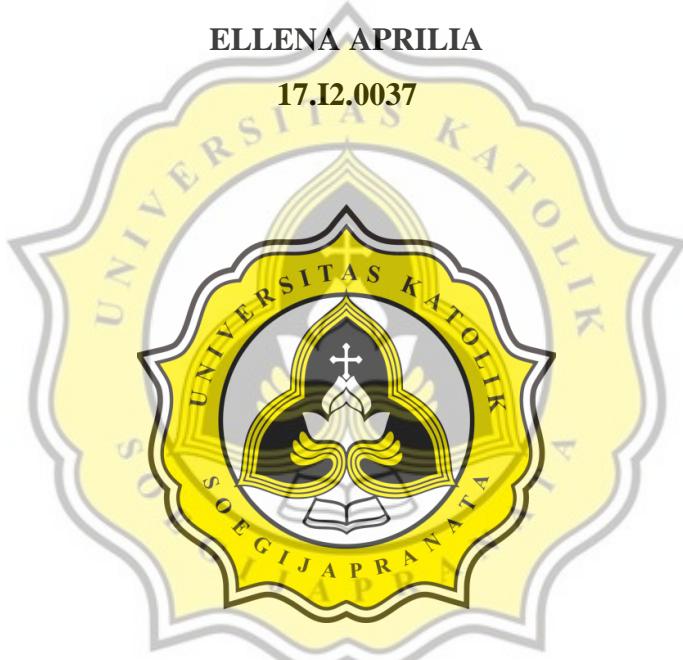
**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat – syarat guna memperoleh gelar Sarjana  
Teknologi Pangan

**Oleh:**

**ELLENA APRILIA**

**17.I2.0037**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ellena Aprilia  
NIM : 17.I2.0037  
Program Studi : Teknologi Pangan  
Fakultas : Teknologi Pertanian

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "**KAJIAN PENGARUH MINDFUL EATING TERHADAP PERILAKU MAKAN ORANG DEWASA**" ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Semarang, 9 Juni 2021



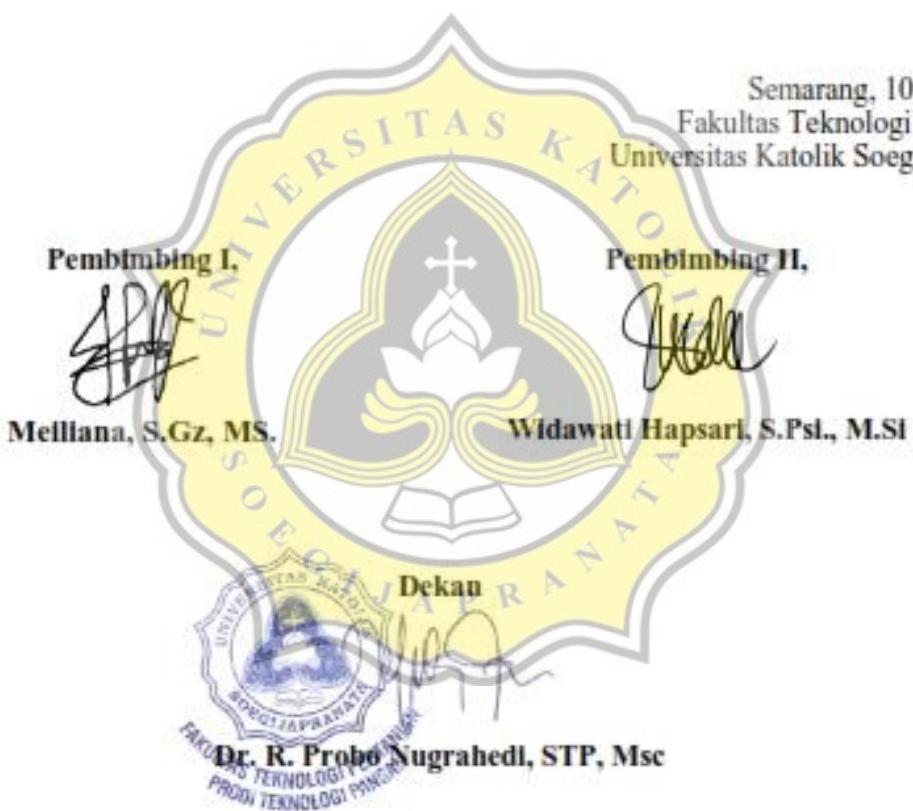
Ellena Aprilia

**KAJIAN PENGARUH MINDFUL EATING TERHADAP PERILAKU  
MAKAN  
ORANG DEWASA**

Oleh:  
**Ellena Aprilia**  
**17.12.0037**

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan  
di hadapan sidang penguji pada tanggal

Semarang, 10 Juli 2021  
Fakultas Teknologi Pertanian  
Universitas Katolik Soegijapranata



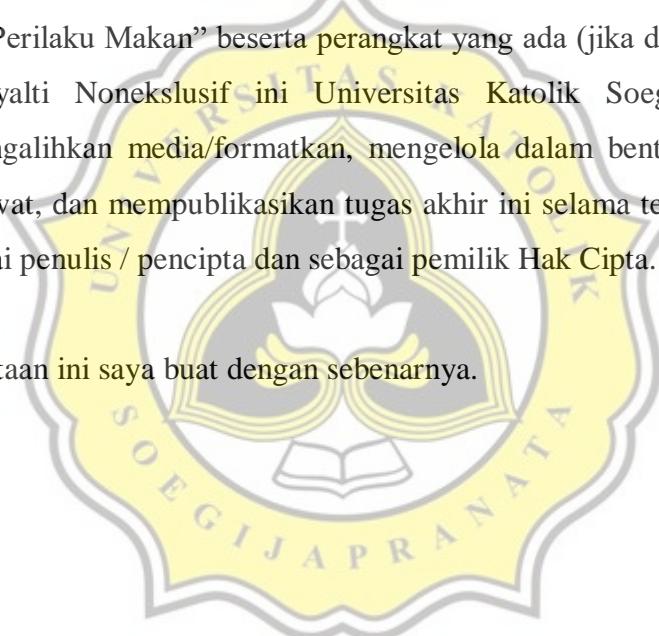
## **HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ellena Aprilia  
Program Studi : Teknologi Pangan  
Fakultas : Teknologi Pertanian  
Jenis Karya : Tugas Akhir Review

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Nonekslusif atas karya ilmiah yang berjudul “Kajian Pengaruh *Mindful Eating* terhadap Perilaku Makan” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Semarang, 10 Juli 2021

Yang menyatakan

Ellena Aprilia

## **ABSTRAK**

Kelelahan yang sering dialami oleh orang dewasa dalam pekerjaan menimbulkan stres sehingga dapat mempengaruhi perilaku makan. Pendekatan *mindfulness* bisa menjadi solusi dalam mengatasi gangguan perilaku makan pada orang dewasa. Ulasan ini mengidentifikasi dan merangkum studi yang menggunakan *mindful eating* untuk mengubah perilaku makan pada orang dewasa. Sumber pencarian artikel berasal dari Perpusnas dan PubMed yang diidentifikasi untuk relevansi. Sejumlah penelitian ( $n=17$ ) dimasukkan ke dalam ulasan penelitian. Hasil studi penelitian ini dibedakan menjadi kelompok penelitian intervensi ( $n=10$ ) dan penelitian menggunakan *cross sectional study* (non intervensi) ( $n=7$ ). Tinjauan sebanyak 15 dari 17 studi memberikan hasil positif dari *mindfulness* yang terdapat pada *mindful eating* terhadap perilaku makan terkait pemilihan makan, frekuensi dan faktor psikologis orang dewasa. Perilaku makan bermasalah yang sering terjadi pada orang dewasa dapat dicegah dengan *mindful eating* sehingga dapat membantu seseorang untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan hidup yang lebih baik. Penelitian yang dibahas pada kajian ini memiliki jumlah sampel yang cenderung sedikit dan kebanyakan memiliki responden wanita. Penelitian di masa yang akan datang mengenai *mindful eating* dan perilaku makan masih perlu untuk dilakukan karena *mindful eating* memiliki potensi meningkatkan pemilihan makan yang sehat sehingga bisa menjadi pesan positif dalam dunia nutrisi dan kesehatan. Harapannya, penelitian masa depan dapat memberikan perspektif pendekatan *mindfulness/mindful eating* yang lebih luas terhadap perilaku makan.

**Kata kunci :** perilaku makan, *mindfulness*, *mindful eating*, orang dewasa

## **ABSTRACT**

Fatigue which is often experienced by adult workers causes stress that can affect eating behavior. Mindfulness approach can be a solution in overcoming eating behavior disorders in adults. This review identifies and summarizes studies which use mindful eating to change eating behaviors in adults. The searching article resources come from The National Library of Indonesia and PubMed which are identified for their relevance. A number of studies ( $n=17$ ) was incorporated into the research review. These study results were distinguished into interventional research group ( $n= 10$ ) and research using cross sectional study group (non intervention) ( $n=7$ ). Most (15 of the 17) reviewed studies gave positive results of mindfulness which is found in mindful eating towards the eating behaviors related to eating choices, frequency and psychological factors of adults. Problematic eating behaviors that often occur in adults can be prevented by mindful eating so that it helps a person to achieve better health and well-being. The research discussed in this study has a small number of samples and most have female respondents. Future research on mindful eating and eating behaviors still needs to be done because mindful eating has the potential to increase the selection of healthy eating so that it can be a positive message in the world of nutrition and health field of study. It takes a broad approach, which provides perspective of mindfulness/mindful eating towards the eating behavior.

**Keywords:** **eating behavior, mindfulness, mindful eating, adults**

## KATA PENGANTAR

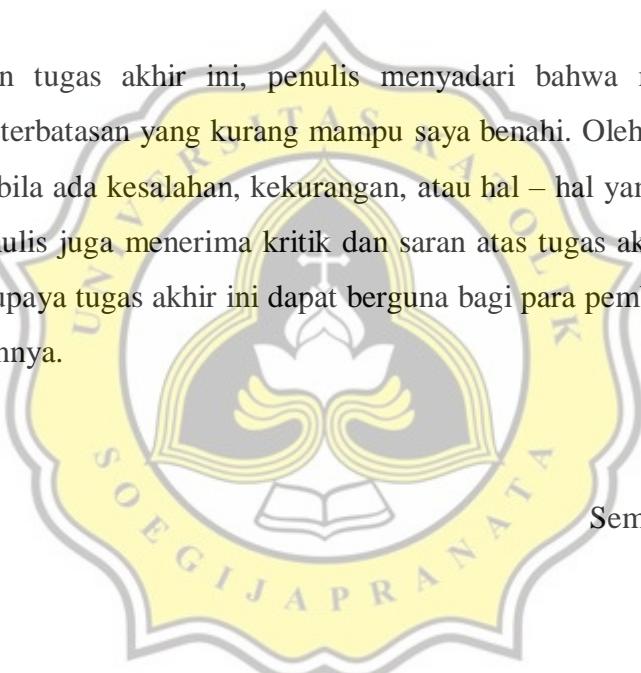
Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat kasih dan penyertaan-Nya, saya mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "KAJIAN PENGARUH *MINDFUL EATING* TERHADAP PERILAKU MAKAN ORANG DEWASA". Penyusunan tugas akhir ini merupakan salah satu keprihatinan penulis mengenai gangguan perilaku makan yang sering terjadi pada orang dewasa. Dengan melihat isu-isu yang ada penulis menjadi mengetahui apa saja yang dapat penulis lakukan untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Dalam menuntaskan program sarjana Teknologi Pangan, penulis terdorong untuk membuat suatu kajian yang dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya *mindful eating* dalam mengatasi perilaku makan pada seseorang terutama pada orang dewasa. Harapannya pengetahuan ini dapat mendorong masyarakat untuk lebih *mindful eating* untuk menciptakan perilaku makan yang lebih sehat dan mencegah gangguan perilaku makan yang bisa berdampak pada obesitas.

Pembuatan tugas akhir ini tentu tidaklah mudah dan memerlukan banyak tenaga, pikiran, dan air mata. Tanpa bantuan dari berbagai pihak, tugas akhir ini tidak mungkin dapat penulis terselesaikan. Maka dari itu Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, atas kasih karunia dan penyertaan-Nya yang memberikan pertolongan dalam berbagai rupa hingga selesaiya tugas akhir ini.
2. Bapak Dr. R. Probo Y. Nugraheni, S. TP. M.Sc selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan kajian penelitian ini.
3. Meiliana, S.Gz, MS. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah dengan sabar memberikan berbagai dukungan, kritik dan saran, serta meluangkan waktu dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.
4. Dea N. Hendryanti, S.TP., MS. selaku koordinator tugas akhir Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam penjadwalan ujian proposal dan tugas akhir.
5. Seluruh dosen Fakultas Teknologi Pangan yang mencurahkan segala ilmu dan waktunya sehingga penulis mampu menyusun tugas akhir ini.

6. Keluarga Penulis (Papih, Mamih, Vivi dan Oh Nico) yang tiada habisnya memberikan dukungan dan doanya dalam penyusunan tugas akhir ini, serta bersabar menghadapi berbagai keluhan Penulis saya lontarkan.
7. Cindy Natalia sebagai rekan kerja penulis, yang telah menemani, mendengar keluh kesah serta memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Theodorus Bima, Sherin, Venny dan Morys yang telah menyemangati dan mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan berbagai saran dan kritik.
9. Semua pihak yang telah memberi dukungan, saran maupun kritik yang membantu penulis untuk mendapatkan hasil laporan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu-persatu

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan dan keterbatasan yang kurang mampu saya benahi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf apabila ada kesalahan, kekurangan, atau hal – hal yang kurang berkenan bagi pembaca. Penulis juga menerima kritik dan saran atas tugas akhir ini. Akhir kata, penulis berharap supaya tugas akhir ini dapat berguna bagi para pembaca serta siapapun yang membutuhkannya.



Semarang, 10 Juli 2021

Penulis

Ellena Aprilia

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Publikasi <i>Review</i> Sebelumnya .....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Review.....	6
2. TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. <i>Mindful eating</i> .....	7
2.2. Perilaku Makan.....	7
2.3. Hubungan antara <i>Mindful eating</i> dengan Perilaku Makan.....	9
3. METODOLOGI .....	11
3.1. Analisis Kesenjangan.....	11
3.2. Pengumpulan literatur.....	11
3.3. Penyaringan literatur.....	12
3.4. Analisis dan Tabulasi Data.....	12
3.5. Desain Konseptual .....	13

4.	JENIS PENGUKURAN <i>MINDFULNESS</i> DAN PERILAKU MAKAN YANG DIGUNAKAN .....	14
4.1.	Penyaringan Artikel .....	14
4.2.	Jenis Pengukuran <i>Mindfulness</i> dan Perilaku Makan.....	20
4.2.1.	Pengukuran <i>Mindfulness</i> .....	20
4.2.2.	Pengukuran Perilaku Makan .....	22
5.	PENGARUH <i>MINDFUL EATING</i> TERHADAP PERILAKU MAKAN .....	25
5.1.	Pengaruh Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> atau <i>Mindful Eating</i> terhadap Perilaku Makan.....	25
5.1.1.	Pemilihan Jenis Makanan.....	34
5.1.2.	Frekuensi Makan .....	35
5.1.3.	Faktor Internal .....	36
5.2.	Hasil Penelitian Non-Intervensi <i>Mindfulness</i> terhadap Perilaku Makan .....	38
5.2.1.	Jenis Makanan .....	41
5.2.2.	Frekuensi Makan .....	41
5.2.3.	Faktor Internal .....	42
6.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
7.	DAFTAR PUSTAKA.....	45
8.	LAMPIRAN.....	53
8.1.	Hasil Plagscan Laporan Tugas Akhir .....	53

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Publikasi <i>Review</i> Sebelumnya .....	4
Tabel 2. Jenis Pengukuran <i>Mindfulness</i> dan Perilaku Makan .....	16
Tabel 3. Efek Intervensi <i>Mindfulness</i> terhadap Perilaku Makan.....	26
Tabel 4. Hasil Penelitian Non-intervensi terhadap Perilaku Makan.....	39



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Diagram Tulang Ikan .....	13
Gambar 2. Bagan Alir Penyaringan Data.....	15

