1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada saat ini prevalensi obesitas terus meningkat di dunia. Di negara Barat mengungkapkan orang dewasa rentan mengalami obesitas. Ozier et al., (2008) mengungkapkan sebanyak 7-13% anak di bawah usia 5 tahun dan 20-30% orang dewasa mengalami obesitas. Menurut Petry (2002) kategori usia dewasa awal (18-35 tahun), dewasa tengah (36-55 tahun) dan dewasa akhir (>55 tahun). Menurut Tjiptoherijanto, (2001) kriteria usia penduduk dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok usia muda (dibawah 15 tahun); kelompok usia produktif (15-64 tahun); kelompok usia yang tergolong tua (65 tahun ke atas). Orang dewasa dapat dikategorikan kedalam kelompok usia produktif dan memiliki waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan. Orang dewasa yang produktif dalam bekerja sering tidur ditengah malam dan kekurangan waktu tidur sehingga dikaitkan dengan peningkatan asupan energi dari makanan yang tidak sehat seperti minuman beralkohol, makanan kembang gula, lemak, minyak dan daging (Sato-mito et al., 2011). Menurut Pengpid dan Peltzer (2014) kelebihan berat badan di kalangan orang dewasa disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya asupan serat, sering mengonsumsi daging merah, sering melewatkan sarapan, jumlah porsi makan dan ngemil yang terlalu banyak.

Claessen et al., (2009) menemukan hubungan antara kelelahan yang sering terjadi pada orang dewasa dengan peningkatan berat badan yang menyebabkan obesitas (Claessen et al., 2009). Menurut Chaput et al., (2008) durasi tidur yang normal untuk orang dewasa adalah 7-8 jam, durasi tidur pendek sekitar 5-6 jam, dan durasi tidur yang panjang sekitar 9-10 jam. Resiko terkena obesitas meningkat sebanyak 27% ketika seseorang tidur dalam durasi jangka waktu yang terlalu pendek, dan meningkat sebanyak 21% jika durasi tidur terlalu panjang dibandingkan durasi rata-rata (Chaput et al., 2008). Orang dewasa yang bekerja penuh waktu menghabiskan kira-kira 60% jam dalam sehari di tempat kerja yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Hal tersebut mengakibatkan kelelahan karena tugas pekerjaan melebihi ketersediaan sumber daya seseorang. Oleh karena itu, orang dewasa produktif sering menyebabkan stres kronis dan mengakibatkan obesitas karena perilaku makan yang salah (Swinburn et al., 2011). Perilaku makan yang salah adalah tindakan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang, salah satunya

berupa aktivitas fisik seperti olahraga. Menurut Hays et al., (2002) tiga hal penting dalam perilaku makan seseorang yaitu pengendalian makan, rasa lapar dan emosi. Stres yang sering timbul menyebabkan seseorang makan dari suasana emosi yang negatif sehingga menyebabkan perilaku makan yang kurang sehat seperti *emotional eating* dan makan dalam jumlah yang berlebihan (Ozier et al., 2008). *Emotional eating* menyebabkan konsumsi makanan dalam jumlah besar yang tidak terkendali dalam waktu yang singkat meskipun tidak ada rasa lapar yang biasa disebut dengan *binge eating* (Jo & Yang, 2019).

Dengan adanya penerapan *mindful eating*, perilaku makan yang tidak sehat dapat dicegah menjadi perilaku makan yang lebih sehat (Currie, 2010). *Mindful eating* adalah cara untuk memasukkan *mindfulness* ke dalam aktivitas yang paling mendasar dalam sehari-hari, yaitu ketika makan. *Mindful eating* dapat membuat seseorang lebih fokus ketika makan seperti seberapa lembut tekstur yang terasa dalam lidah (Berghe et al., 2011). *Mindful eating* memiliki tujuan yang sama dengan *intuitive eating* yaitu peka akan isyarat tubuh sehingga pemilihan opsi makanan menjadi lebih sehat (Grider et al., 2020). *Mindful eating* adalah suatu kondisi dimana perasaan, pikiran dan tubuh kita memiliki *awareness* sehingga tidak mengarah ke masa lalu maupun masa depan, tetapi fokus pada masa yang sekarang (*present moment*) (Hendrickson & Rasmussen, 2017). *Intuitive eating* dapat didefinisikan ketika seseorang makan dengan mengandalkan isyarat internal tubuh sehingga peka akan dorongan mengatasi rasa lapar (Bush et al., 2014). *Intuitive eating* dapat membantu seseorang untuk mengenali kembali respons terhadap isyarat internal tubuh ketika makan, seperti mengingat tentang apa, kapan, dan berapa banyak makanan yang harus dikonsumsi.

Menurut Tylka, (2006) *intuitive eating* memiliki hubungan berbanding terbalik dengan gangguan makan dan ketidakpuasan tubuh. Pada dasarnya prinsip dari *intuitive eating* adalah "menolak mentalitas diet" karena *intuitive eating* mengajarkan individu peka akan isyarat lapar atau kenyang sehingga menimbulkan pemilihan makan yang sehat pada seseorang dan berat badan yang ideal (Bush et al., 2014). *Mindful eating* dapat mengurangi pilihan makan secara impulsif dan perilaku makan yang berlebihan (Hendrickson & Rasmussen, 2017). Tujuan dalam *review* ini adalah untuk mengetahui bagaimana *mindful eating* mempengaruhi perilaku makan orang dewasa. *Mindfulness* ini terfokus terhadap *intuitive eating* karena individu akan menjadi sadar tentang isyarat internal. Ada beberapa kajian berbasis *mindfulness* untuk mengubah perilaku makan pada

remaja, tetapi belum adanya upaya secara spesifik untuk mengidentifikasikan dan meringkas berbagai penelitian yang terkait dari semua jenis *mindfulness* untuk memperbaiki perilaku makan orang dewasa.

1.2. Publikasi *Review* Sebelumnya

Review-review sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik *review* ini sudah disebutkan pada bagian latar belakang, yaitu "*A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms*", "*Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents*", dan "*Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review*". *Review-review* tersebut memiliki tujuan penelitian yang berbeda dengan tujuan penelitian ini dan lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Publikasi *Review* Sebelumnya

No	Judul	Tujuan *review*	Kesimpulan	Penulis dan Tahun Penerbitan
1	*A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms.*	Menyelidiki pola *mindful eating* dan *intuitive eating* dalam mengubah perilaku gangguan makan.	Teknik *mindful eating* memberi efek positif terhadap perilaku makan.	Warren et al., 2017
2	*Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents.*	Membandingkan studi dan menemukan bukti untuk mendukung kelayakan dan efektivitas intervensi berbasis kesadaran terhadap perilaku makan pada remaja.	Ada hubungan positif antara teknik intervensi menggunakan *mindfulness* dan perbaikan berbagai masalah perilaku makan pada remaja. Akan tetapi, masih dibutuhkan lebih banyak data untuk membuktikan penggunaan *mindfulness* untuk memperbaiki perilaku makan remaja.	Omiwole et al., 2019

No	Judul	Tujuan *review*	Kesimpulan	Penulis dan Tahun Penerbitan
3	*Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review.*	Menyelidiki apakah *Mindfulness Based Intervention* (MBI) efektif untuk mengubah perilaku makan terkait obesitas.	*Mindfulness Based Intervention* (MBI) efektif untuk mengubah perilaku makan terkait obesitas	O'Reilly et al., 2014

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana *mindful eating* mempengaruhi perilaku makan orang dewasa?

1.4. Tujuan Review

Mengetahui pengaruh *mindful eating* terhadap perilaku makan orang dewasa