

**REVIEW PENGARUH MINDFUL EATING TERHADAP
KENAIKAN BERAT BADAN DAN PEMILIHAN MAKANAN YANG
BURUK AKIBAT TEKANAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DAN
ORANG DEWASA**

***REVIEW OF THE INFLUENCE OF MINDFUL EATING ON
WEIGHT GAINS AND POOR FOOD CHOICES DUE TO
PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN ADOLESCENTS AND ADULTS***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pertanian

Oleh :

AURIN WALUYO

18.I2.0020



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

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aurin Waluyo
NIM : 18.12.0020
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Laporan Tugas Akhir dengan judul "**REVIEW PENGARUH MINDFUL EATING TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DAN PEMILIHAN MAKANAN YANG BURUK AKIBAT TEKANAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DAN ORANG DEWASA**" tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang 16 Maret 2022



Aurin Waluyo

HALAMAN PENGESAHAN

REVIEW PENGARUH MINDFUL EATING TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DAN PEMILIHAN MAKANAN YANG BURUK AKIBAT TEKANAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DAN ORANG DEWASA

REVIEW OF THE INFLUENCE OF MINDFUL EATING ON WEIGHT GAINS AND POOR FOOD CHOICES DUE TO PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN ADOLESCENTS AND ADULTS

Oleh :

AURIN WALUYO

NIM : 18.I2.0020

Program Studi : Teknologi Pangan

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan
di hadapan siding penguji pada tanggal :

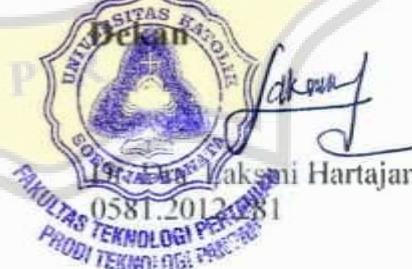
Semarang, 16 Maret 2022

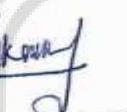
Fakultas Teknologi Pertanian

Universitas Katolik Soegijapranata

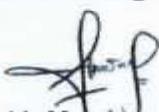
Pembimbing I


Meiliana, S.Gz., MS
0581.2017.316




Laksmi Hartajanie, MP.

Pembimbing II


Dea N. Hendryanti, S.TP, MS
0581.2015.297

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aurin Waluyo
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 “*Review Pengaruh Mindful Eating terhadap Kenaikan Berat Badan dan Pemilihan Makanan yang Buruk Akibat Takanan Psikologis pada Remaja dan Orang Dewasa*” 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, 16 Maret 2022

Yang menyatakan



Aurin Waluyo

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat penyertaan, rahmat, dan karunia-Nya, Penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “*Review Pengaruh Mindful Eating terhadap Kenaikan Berat Badan dan Pemilihan Makanan yang Buruk Akibat Stres, Anxiety, dan Depresi*”. Tugas Akhir ini dibuat sebagai salah satu bentuk keprihatinan yang dirasakan Penulis mengenai kenaikan berat badan dan pemilihan makanan yang buruk akibat dari stres, kecemasan (*anxiety*), dan depresi yang dialami oleh individu. Dengan mengamati permasalahan-permasalahan yang terjadi, Penulis dapat mengetahui tindakan yang harus dilakukan Penulis untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut. Dalam memenuhi persyaratan penyelesaian program sarjana Teknologi Pangan, Penulis tergerak untuk membuat suatu *review* yang memuat tentang *mindful eating* sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kenaikan berat badan dan pemilihan makanan yang buruk, terutama pada orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi. Penulis berharap, *review* ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat mengenai *mindful eating*, serta mengajak masyarakat untuk menerapkan *mindful eating* untuk menjaga pola makan yang sehat dan berat badan ideal ketika mengalami stres, *anxiety*, atau depresi.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, terdapat banyak rintangan yang melelahkan. Oleh karena itu, tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyelesaian Tugas Akhir ini akan menjadi sangat sulit untuk dilakukan. Maka, pada kesempatan ini, Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberkati, menyertai dan menuntun Penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Ibu Dr.Dra. Laksmi Hartajanie, MP. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian *review* ini.
3. Ibu Meiliana, S.Gz., MS., selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Wali , serta Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP, MS. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah mendukung, memberikan kritik dan saran, meluangkan waktu dan selalu sabar dalam membimbing Penulis selama menyelesaikan Tugas Akhir.

4. Ibu Mellia Harumi, S.Si, MSc sekaligus Koordiantor Tugas Akhir Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam penjadwalan Ujian Proposal dan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen dan tenaga didik Fakultas Teknologi Pertanian yang telah memberikan segala ilmu, pengetahuan, dan waktunya, sehingga Penulis dapat menyusun Tugas Akhir ini.
6. Seluruh keluarga Penulis yang selalu mendukung, menyemangati, dan mendoakan selama Penulis mengerjakan Tugas Akhir.
7. Jordy, Ian, Cornel, Philip, Christian, Tasya, serta seluruh teman-teman Penulis yang telah memberikan bantuan, menyemangati, mendukung, mendengar keluh kesah Penulis, dan memberikan saran serta kritik yang membangun.
8. Semua pihak yang memberikan semangat, dukungan, saran, kritik kepada Penulis.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, Penulis sadar bahwa di dalam Tugas Akhir ini masih banyak keterbatasan dan kekurangan. Maka dari itu, Penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan, kekurangan, atau hal-hal yang kurang berkenan bagi pembaca. Penulis akan menerima segala kritik dan saran, guna menyempurnakan Tugas Akhir ini. Akhir kata, Penulis berharap supaya Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, 28 Maret 2022

Penulis,



Aurin Waluyo

RINGKASAN

Tekanan psikologis pada kehidupan remaja dan orang dewasa dapat menyebabkan pemilihan makanan yang buruk dan menimbulkan *overweight* hingga obesitas. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan *mindful eating*. *Review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindful eating* terhadap kenaikan berat badan dan pemilihan makanan yang buruk akibat tekanan psikologis pada remaja dan orang dewasa. Pada *review* ini, dilakukan pengumpulan literatur menggunakan *Google Scholar*, *Science Direct*, *PubMed*, dan *SpringerLink*. Literatur yang telah dikumpulkan ($n = 64$) akan disaring lebih lanjut dengan menggunakan kriteria inklusi. Kriteria inklusinya antara lain melibatkan *mindful eating* sebagai program intervensi, responden berupa orang dewasa dan remaja yang tidak sedang hamil, memiliki kualitas Q1 hingga Q3 dengan tahun penerbitan 2011 hingga 2021. Melalui penyaringan literatur, diperoleh artikel data ($n = 18$) yang dapat digunakan datanya untuk diekstrak, dianalisis, dan ditabulasi. Hasil penelitian *cross-sectional* menyatakan bahwa *mindful eating* dapat menurunkan BMI¹, pemilihan makanan yang buruk, dan depresi. Hasil penelitian *randomized controlled trials* menyatakan bahwa intervensi *mindful eating* dapat menurunkan BMI, *uncontrolled eating*, asupan lemak, asupan kalori, *disinhibition*, *binge eating*, *external eating*, dan depresi. *Mindful eating* dapat menjadi salah satu strategi untuk mendukung pola makan yang sehat, mempertahankan BMI, serta mencegah depresi. Intervensi *mindful eating* tidak signifikan dalam menurunkan berat badan, lingkar pinggang, *restrictive eating*, *emotional eating*, stres, *anxiety*, dan kortisol. Maka, *mindful eating* cenderung efektif dalam mencegah pemilihan makanan yang buruk yang mungkin diakibatkan oleh tekanan psikologis dan mencegah depresi yang dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan pemilihan makanan yang buruk. *Mindful eating* cenderung tidak efektif dalam mencegah kenaikan berat badan, stres, *anxiety*, dan peningkatan sekresi hormon kortisol.

Kata kunci : kenaikan berat badan, *mindful eating*, pemilihan makanan yang buruk, tekanan psikologis

¹ *Body Mass Index*

SUMMARY

Psychological distress on adolescents' and adults' life leads to poor food choices and leads to overweight to obesity. One way to overcome this problem is by mindful eating. This review aims to determine the effect of mindful eating on weight gain and poor food choices due to psychological stress in adolescents and adults. In this review, literature was collected using Google Scholar, Science Direct, PubMed, and SpringerLink. The collected literature ($n = 64$) will be further filtered using the inclusion criteria. The inclusion criteria included mindful eating as an intervention program, respondents in the form of adults and adolescents who were not pregnant, had Q1 to Q3 quality with the publication year 2011 to 2021. Through literature screening, data articles were obtained ($n = 18$) which could be used for data. to be extracted, analyzed, and tabulated. The results of a cross-sectional study suggest that mindful eating reduced BMI, poor food choices, and depression. The results of randomized controlled trials show that mindful eating interventions reduced BMI, uncontrolled eating, fat intake, calorie intake, disinhibition, binge eating, external eating, and depression. Mindful eating can be a strategy to support healthy eating patterns, maintain BMI, and prevents depression. Mindful eating intervention was not significant in losing weight, waist circumference, restrictive eating, emotional eating, stress, anxiety, and cortisol. Thus, mindful eating tends to be effective in preventing poor food choices which may result from psychological stress and in preventing depression which leads to weight gain and poor food choices. Mindful eating tends to be ineffective in preventing weight gain, stress, anxiety, and increased secretion of the hormone cortisol.

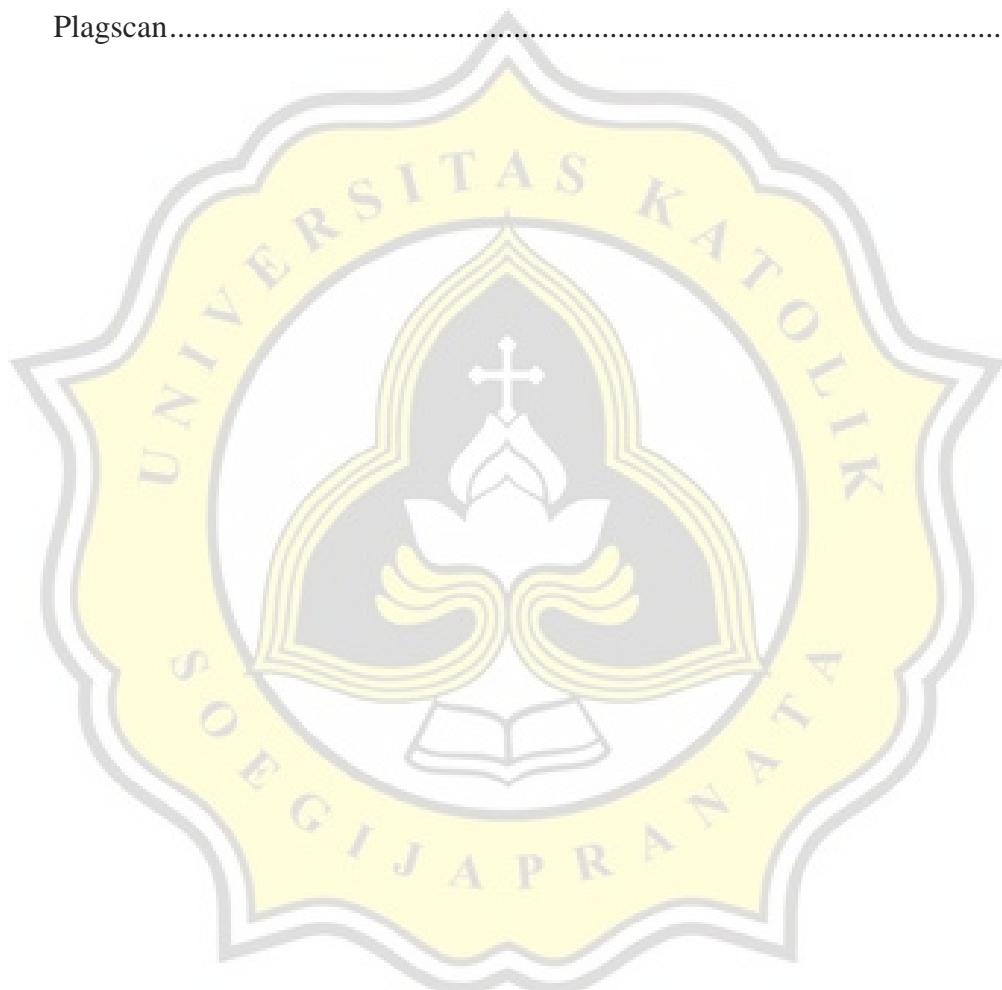
Keywords: *mindful eating, poor food choices, psychological distress, weight gain,*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
RINGKASAN	iii
SUMMARY	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
1. PENDAHULUAN	10
1.1. Latar Belakang	10
1.2. Tinjauan Pustaka	13
1.2.1. Remaja & Orang Dewasa	13
1.2.2. Tekanan Psikologis	14
1.2.3. Kenaikan Berat Badan	17
1.2.4. Pemilihan Makanan	21
1.2.5. Makan Padat Kalori vs Makanan Padat Nutrisi	22
1.2.6. Hubungan Tekanan Psikologis, Pemilihan Makanan, dan Kenaikan Berat Badan	23
1.2.7. <i>Mindful Eating</i>	24
1.3. Identifikasi Masalah	25
1.4. Tujuan Penelitian	25
2. METODOLOGI	26
2.1. Analisis Kesenjangan	26
2.2. Pengumpulan Literatur	27
2.3. Penyaringan Literatur	27
2.3.1. Kriteria Kelayakan Data	28
2.4. Ekstrak Data	29
2.5. Pengujian Kekuatan Kualitas Artikel Data	30
2.6. Analisis dan Tabulasi Data	30
2.7. Desain Konseptual	31
3. Hasil Penelitian	32
3.1. Gambaran Umum Artikel Data	32
3.1.1. Instrumen Pengukuran Parameter	39

3.2.	Hasil Penelitian <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan; Pemilihan Makanan yang Buruk; Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, Kortisol dengan Desain Penelitian <i>Cross-Sectional</i>	55
3.2.1.	Hasil Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	58
3.2.2.	Hasil Penelitian <i>Cross-sectional Mindful Eating</i> terhadap Pemilihan Makanan yang Buruk	58
3.2.3.	Hasil Penelitian <i>Cross-sectional Mindful Eating</i> terhadap Depresi	58
3.3.	Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan; Pemilihan Makanan yang Buruk; Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, Kortisol	60
3.3.1.	Hasil Penelitian Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	60
3.3.2.	Hasil Penelitian Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Pemilihan Makanan yang Buruk.....	65
3.3.3.	Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Intervensi Mindful Eating</i> terhadap Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, dan Kortisol	78
4.	PEMBAHASAN.....	83
4.1.	Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i>	83
4.1.1.	Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	83
4.1.2.	Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Pemilihan Makanan yang Buruk.....	83
4.1.3.	Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Depresi	84
4.1.4.	Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan, Pemilihan Makanan yang Buruk, dan Depresi	85
4.2.	Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i>	86
4.2.1.	Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	86
4.2.2.	Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i> terhadap Pemilihan Makanan yang Buruk.....	89
4.2.3.	Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i> Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, dan Kortisol.....	91
4.2.4.	Penelitian <i>Randomized Controlled Trials Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan; Pemilihan Makanan yang Buruk; Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, dan Kortisol.....	92

4.3.	Pengaruh <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan, Pemilihan Makanan yang Buruk, dan Tekanan Psikologis	94
5.	KESIMPULAN DAN SARAN	96
5.1.	Kesimpulan.....	96
5.2.	Saran.....	96
6.	DAFTAR PUSTAKA.....	97
7.	LAMPIRAN	114
7.1.	Critical Appraisal Tool.....	114
7.2.	Plagscan.....	118



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cara Mendeteksi <i>Overweight</i> dan Obesitas pada Kelompok Usia Dewasa	19
Tabel 2. Klasifikasi <i>BMI-for-age</i>	20
Tabel 3. Cara Pendekslsian Obesitas Abdominal.....	20
Tabel 4. Daftar Makanan Padat Kalori dan Makanan Padat Nutrisi	22
Tabel 5. Penelitian <i>Review</i> Terkait.....	26
Tabel 6. Karakteristik Umum Artikel Data	32
Tabel 7. Kekuatan Artikel Data.....	38
Tabel 8. Instrumen Pengukuran Parameter.....	39
Tabel 9. Hasil Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Berat Badan, Pemilihan Makanan Buruk, Stress, Anxiety, Depresi, Kortisol	55
Tabel 10. Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials</i> Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	60
Tabel 11. Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials</i> Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Pemilihan Makanan yang Buruk	65
Tabel 12. Hasil Penelitian Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Stres, Anxiety, Depresi, dan Kortisol.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Sekresi Hormon Kortisol yang Diakibatkan oleh Stres, <i>Anxiety</i> , dan Depresi	17
Gambar 2. Klasifikasi BMI <i>Percentile</i>	20
Gambar 3. Diagram Alir Penyaringan Artikel Data	29
Gambar 4. Grafik Pengujian Kekuatan Kualitas Artikel Data	37
Gambar 5. <i>Heat Map</i> Hubungan <i>Mindful Eating</i> terhadap BMI, Pemilihan Makanan yang Buruk, dan Depresi berdasarkan Penelitian <i>Cross-Sectional</i>	57
Gambar 6. <i>Heat Map</i> Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials</i> Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan	64
Gambar 7. <i>Heat Map</i> Penelitian <i>Randomized Controlled Trials</i> Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap Rasa Lapar dan Perilaku Makan	76
Gambar 8. Grafik Perbandingan Asupan Energi Kelompok Intervensi dan Kelompok	77
Gambar 9. <i>Heat Map</i> Hasil Penelitian <i>Randomized Controlled Trials</i> Intervensi <i>Mindful Eating</i> terhadap <i>Perceived Stress</i> , <i>Anxiety</i> , dan Depresi	82
Gambar 10. <i>Graphical Summary</i> Penelitian <i>Cross-Sectional Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan, Pemilihan Makanan yang Buruk, dan Depresi	86
Gambar 11. <i>Graphical Summary</i> Hasil Penelitian RCT <i>Mindful Eating</i> terhadap Kenaikan Berat Badan; Pemilihan Makanan yang Buruk; Stres, <i>Anxiety</i> , Depresi, Kortisol	93
Gambar 12. <i>Evidence Pyramid</i>	94