

# Hubungan Mindful Eating dan Faktor Lainnya dengan Asupan Energi pada Mahasiswa S1 Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2022 = Relationship between Mindful Eating and Other Factors with Energy Intake in Students of Nutrition Program at Faculty of Public Health University of Indonesia in 2022

Fadia Ramadhanti Taufani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527124&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Energi yang berasal dari zat gizi makro dibutuhkan untuk melakukan metabolisme tubuh, kegiatan fisik, dan pertumbuhan. Kebiasaan konsumsi energi dan zat gizi yang tidak seimbang dengan pola makan yang tidak tepat akan menyebabkan masalah gizi. Sebaliknya, asupan energi dan zat gizi seimbang serta berkualitas dapat mempertahankan kesehatan fisik dan stabilitas mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi serta apakah terdapat hubungan dengan mindful eating dan faktor lainnya pada mahasiswa S1 Reguler Gizi FKM UI tahun 2022. Variabel independen pada penelitian ini adalah mindful eating, pengetahuan gizi, uang jajan untuk membeli makanan dan minuman, stress, konsumsi makanan selingan, konsumsi minuman manis, dan durasi tidur. Variabel dependen penelitian ini adalah asupan energi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain studi cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-Juni 2022 kepada 136 mahasiswi tahun angkatan 2019-2021. Data yang digunakan didapatkan dari pengisian kuesioner serta food record weekday dan weekend yang diisi mandiri oleh responden. Sebanyak 8.1% mahasiswi S1 Reguler Gizi FKM UI memiliki asupan energi tinggi yaitu <u>></u> 80% AKG. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres, konsumsi makanan selingan, dan konsumsi minuman manis dengan asupan energi. Peneliti menyarankan kepada pihak universitas untuk dapat memberikan edukasi terkait pedoman gizi seimbang.

.....Energy derived from macronutrients is needed to carry out body metabolism, physical activity, and growth. Nutritional problems brought on by inappropriate eating patterns or unbalanced energy and nutrient consumption habits. On the other hand, a balanced and quality intake of energy and nutrients can maintain a person's physical health and mental stability. The aim of this study was to analyze the relationship between mindful eating and other factors with energy intake in Students of Nutritional Programs at FKM UI. The dependent variable of this study was energy intake, while the independent variables were mindful eating, nutritional knowledge, allowance, stress level, snack consumption and Sugar-sweetened beverages (SSBs) and sleep duration. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. Data were collected from March to June 2022 for 136 nutrition students of class 2019 to 2021. Data was obtained from food record 2x24 hours and online questionnaire. The result show that as many as 8.1% of student consumed high energy intake (fulfilled <u>></u> 80% of Recommended Dietary Allowances). The result also showed that stress level, snack consumption and SSBs were related to students' energy intake. Researcher suggest to university to provide education related to balanced nutrition guidelines.