

PENERAPAN MINDFUL EATING SEBAGAI PENGUAT BUDAYA MAKAN SEHAT BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Yeremia Alda Fajar Ain^{1*}, Rian Antony²

¹SMP Santa Maria, Surabaya, Indonesia

²Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

alda@sanmarosu-jatim.sch.id

ABSTRAK

Abstrak: Banyak anak-anak dan remaja sudah terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mereka. Dipicu dari permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian kualitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan pengalaman guru SMP Santa Maria Surabaya dalam menerapkan praktik *mindful eating* sebagai upaya mengontrol kebiasaan konsumsi *junk food* dan dampaknya terhadap siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah guru-guru yang berkarya di bawah naungan Yayasan Paratha Bhakti Surabaya. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) atas data yang dihasilkan melalui metode wawancara mendalam. Penelitian menghasilkan empat data penting. Pertama adalah pengetahuan guru mengenai *junk food* dan jenis-jenisnya. Kedua adalah faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food*. Ketiga adalah pemaknaan dan praktik terhadap pengalaman melaksanakan *mindful eating* dalam kebiasaan makan. Serta munculnya perilaku baru setelah menerapkan *mindful eating* secara konsisten. Temuan ini memberikan dampak yang penting bagi pengembangan praktik *mindful eating* di sekolah untuk mempromosikan kebiasaan makan dan gaya hidup yang lebih sehat khususnya pada remaja.

Kata Kunci: *Junk Food, Mindful Eating, Perubahan Perilaku, Siswa.*

Abstract: Many children and adolescents are accustomed to consuming fast food which affects their health conditions. Triggered by these problems, the researcher was encouraged to conduct qualitative research with the aim of describing the experience of Santa Maria Surabaya Junior High School teachers in implementing mindful eating practices as an effort to control junk food consumption habits and their impact on students. The subjects in this study are teachers who work under the auspices of the Paratha Bhakti Foundation Surabaya. This qualitative research uses the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach on data generated through in-depth interview methods. The research produced four important data. First is the teacher's knowledge about junk food and its types. Second, the factors that influence the consumption of junk food. Third is the meaning and practice of the experience of implementing mindful eating in eating habits. As well as the emergence of new behaviors after applying mindful eating consistently. These findings have an important impact on the development of mindful eating practices in schools to promote healthier eating habits and lifestyles, especially in adolescents.

Keywords: *Behavior Change, Junk Food, Mindful Eating, Students.*

Article History:

Received: 28-08-2024

Revised : 27-09-2024

Accepted: 30-10-2024

Online : 30-11-2024

A. LATAR BELAKANG

Kehidupan yang sehat menjadi bagian penting dalam pembangunan berkelanjutan. Pembangunan berkelanjutan merupakan komitmen bersama yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendukung kemampuan generasi mendatang untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri (Holden et al, 2017). Meskipun konsep pembangunan ini berangkat dari kepedulian terhadap lingkungan (Mensah, 2019), namun konsep ini telah meluas ke berbagai aspek kehidupan, termasuk isu kesehatan (Sach et al, 2024). Oleh

karena itu, *mindful eating* menjadi salah satu konsep yang perlu dijalankan untuk memastikan terpenuhinya gizi, kesehatan dan pola hidup sehat di tengah masyarakat.

Mindful eating merupakan hubungan antara pikiran dan tubuh yang memungkinkan kesadaran akan apa yang seseorang makan dan bagaimana makanan berpengaruh pada tubuhnya (Hirshmann dan Zaphiropoulos., 2012). Konsep *mindful eating* melibatkan kesadaran penuh untuk mengidentifikasi rasa lapar emosional atau fisik (Pintado-Cucarella dan Rodriguez-Saldago, 2017). *Mindful eating* semakin banyak digunakan untuk mencoba mempromosikan makan sehat dan manajemen berat badan (Tapper, 2022). Apalagi, makanan sehat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, dan mencapai kesejahteraan optimal (Kementerian Kesehatan RI., 2019).

Beberapa tahun terakhir, intervensi *mindful eating* telah digunakan pada anak-anak usia sekolah dasar dan prasekolah, baik untuk meningkatkan konsumsi makanan baru atau yang kurang disukai, untuk mengurangi konsumsi makanan yang kurang sehat, atau untuk memengaruhi asupan dari pilihan makanan sehat dan kurang sehat (Tapper, 2022). Intervensi ini penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Mustakim et al, 2024). Terlebih, berbagai permasalahan kerap kali muncul akibat pola makan yang tidak sehat, seperti kasus gangguan ginjal, penyakit gula, hingga obesitas.

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 menyebut bahwa remaja gemuk dan obesitas yang berusia 13-15 tahun sebesar 16,2%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 yang berkisar di angka 0,2 %. Di Jawa Timur, angka obesitas dan kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Menurut (Hidayati et al, 2016), obesitas merupakan suatu keadaan di mana terdapat penumpukan lemak berlebihan karena kurangnya aktivitas gerak dalam waktu lama. Peningkatan kasus obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang kurang sehat, penurunan aktivitas fisik, bawaan genetik, dan lingkungan yang tidak mendukung gaya hidup sehat (Apriadji, 2014). Faktor ini semakin parah dengan tingginya frekuensi mengkonsumsi *junk food* (Seema et al, 2021).

Secara umum, *junk food* dapat dipahami sebagai makanan yang tidak sehat atau makanan tidak mengandung gizi yang cukup (Mandoura et al, 2017). *Junk food* banyak mengandung gula, garam, lemak, dan kalori yang tidak sehat bagi tubuh. Mengonsumsi *junk food* bukan hanya dapat menyebabkan obesitas, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terserang berbagai penyakit seperti kanker, hipertensi, jantung dan diabetes (Amira et al, 2022). Oleh karena itu, pola hidup anak yang mengarah ke perilaku impulsif perlu mendapatkan perhatian serius, apalagi ketika memasuki usia remaja.

Perhatian pada pola konsumsi remaja penting karena mereka memiliki kebutuhan gizi yang tinggi. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak didukung oleh lingkungan sekitar yang sehat. Ini semakin diperparah dengan menjamurnya gerai-gerai makanan cepat saji yang mudah diakses yang dikemas dengan penyajian menu yang menarik, rasa yang enak, dan harga yang terjangkau. Belum lagi, perilaku mengkonsumsi makanan *junk food* tersebut sudah menjadi *lifestyle* yang dihidupi mayoritas remaja dengan dukungan aksesibilitas dan fleksibilitas yang cukup tinggi.

Penelitian dengan tema ini bukanlah fenomena baru. Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat beberapa penelitian yang sudah terpublikasikan. Penelitian yang dilakukan oleh (Mustakim et al, 2024) menyebutkan bahwa *mindful eating* dan *healthy eating literacy*

tidak mempengaruhi obesitas. Meskipun demikian, penelitian ini merekomendasikan adanya pengenalan *mindfull eating* untuk mencegah obesitas pada remaja. Penelitian senada juga disampaikan oleh (Nelson, 2017) yang menyatakan bahwa *mindfull eating* bukan hanya sekedar praktik untuk menurunkan berat badan, melainkan sebuah bentuk komitmen terhadap perubahan perilaku atau pola makan yang lebih teratur dengan kesadaran penuh. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dikutip (Supriani, 2023) memperlihatkan adanya pengaruh positif dari praktik *mindful eating* dengan kaitannya terhadap pola konsumsi makanan dilihat dari pemilihan jenis makanan, seberapa banyak konsumsi makanan yang berdampak baik terhadap aspek psikologis seseorang. Walaupun demikian penelitian tersebut mengharuskan adanya penelitian lebih lanjut berkaitan dengan topik *mindful eating* sehingga mampu memberikan kontribusi positif dalam perkembangan dunia kesehatan dan gizi.

Secara umum, penelitian-penelitian di atas berfokus untuk mendalami tentang konsep *mindful eating*, bagaimana praktik ini dapat diterapkan, dan apa saja dampaknya terhadap kesehatan individu. Fokus lain yang juga terlihat adalah pentingnya penelitian lebih lanjut di bidang ini. Para peneliti menyadari bahwa masih banyak aspek dari *mindful eating* yang perlu dikaji lebih mendalam agar dapat memberikan dampak serta pengaruh yang lebih bermakna bagi perkembangan dunia kesehatan dan gizi. Penelitian ini mencoba untuk mengkaji lebih lanjut mengenai bagaimana praktik *mindful eating* mempengaruhi konsumsi *junk food* terutama pada remaja di perkotaan.

Di sisi lain, perkembangan arus modernisasi yang dialami masyarakat di masa kini telah membawa individu ke dalam dinamika perubahan yang cukup signifikan. Kebutuhan manusia juga mau tidak mau mengalami perubahan pola dan kebiasaan tak terkecuali pemenuhan kebutuhan terkait pangan. Melihat kehidupan modern saat ini, masyarakat perkotaan khususnya masyarakat kota Surabaya menuntut gaya hidup mereka dengan cara konsumsi yang serba instan (Ufrida, 2022). Tersebar nya berbagai macam gerai-gerai makanan siap saji di Kota Surabaya khususnya di sekitar SMP Santa Maria seperti, McDonald's, KFC, Pizza Hut, Hokben dan sebagainya, memberikan kemudahan masyarakat dalam mengakses beragam sajian yang ditawarkan pada khalayak umum tak terkecuali siswa.

Sebagai salah satu institusi pendidikan, SMP Santa Maria Surabaya memiliki misi untuk memberikan kehidupan yang sehat bagi siswa. Misi ini lahir bukan hanya karena keprihatinan penyelenggaran sekolah dengan menjamurnya gerai makanan cepat saji lingkungan di sekitar sekolah mulai. Tumbuhnya gerai-gerai ini tentu tidak bisa dihindari akibat perkembangan gaya hidup dan tingginya konsumsi masyarakat pada makanan-makanan cepat saji.

Selanjutnya, komitmen SMP Santa Maria Surabaya sebagai sekolah yang mendukung percepatan pembangunan berkelanjutan melalui 6 nilai dasar Serviam yang salah satu unsurnya adalah cinta dan belas kasih pada Tuhan, diri, dan sesama yang kemudian menjadi dasar utama dan landasan pokok atas segala sikap, tutur kata, serta tindakan, dan terlebih lagi mengenai bagaimana bentuk tanggung jawab sebagai manusia ciptaan Allah, warga Negara (anggota masyarakat), serta warga komunitas beriman (apapun agamanya). Nilai tersebut sejalan dengan orientasi terhadap pengembangan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh praktik *mindful eating* terhadap konsumsi *junk food* pada remaja di perkotaan,

khususnya siswa SMP Santa Maria Surabaya. Dengan memahami hubungan antara *mindful eating* dan konsumsi *junk food*, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di kalangan remaja dan memberikan rekomendasi intervensi yang efektif untuk mengurangi konsumsi *junk food* serta meningkatkan kualitas hidup remaja.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2021) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Ramli, 2024) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal.

Penelitian ini berusaha untuk menganalisis dan mendeskripsikan Penerapan Mindful Eating Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa metode deskriptif analisis. Menurut (Ulimaz, 2024) bahwa deskriptif analisis adalah penelaahan secara empiris yang menyelidiki suatu gejala atau fenomena khusus dalam latar kehidupan nyata. Hasil penelitian ini dikumpulkan dengan data primer dan data skunder.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Santa Maria Surabaya yang merupakan unit kerja dibawah naungan Ordo Ursulin. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26-28 September 2024 yang melibatkan lima orang responden. Ada pun responden dalam penelitian ini adalah guru mata pelajaran di SMP Santa Maria Surabaya. Adapun pemilihan partisipan didasarkan pada dua kriteria. Pertama, partisipan memiliki pengetahuan mengenai kebiasaan atau pola makan yang baik dan dampaknya terhadap tubuh. Hal ini untuk mengetahui pemahaman serta pengaruh konsumsi makanan untuk kebutuhan nutrisi dan gizi tubuh. Kedua, partisipan sudah pernah melakukan praktik *mindful eating* dalam 1 tahun terakhir. Kriteria ini ditetapkan untuk mendapatkan hasil pengalaman selama menjalani *mindful eating*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan data hasil wawancara tentang pengetahuan mengenai *junk food*, praktik penerapan mindful eating dengan upaya mengontrol konsumsi junk food melalui kebiasaan makan yang lebih sehat.

Subjek penelitian berjumlah 5 guru SMP Santa Maria Surabaya. Mereka menjadi guru di sekolah ini selama antara 5 tahun sampai dengan 20 tahun. Mereka bersedia menjadi informan yang dengan terbuka memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian untuk mendapatkan data tentang makna praktik *mindful eating*. Instrumen pokok yang digunakan untuk menggali data dirumuskan dalam pertanyaan berikut. Pertama, apa yang Anda ketahui tentang *junk food* dan apa pengaruh mengkonsumsi *junk food*? Kedua, apa faktor yang mendorong praktik mengonsumsi *junk food*? Ketiga, bagaimana praktik *mindful eating* terjadi? Keempat, bagaimana perubahan perilaku terjadi setelah ada kebiasaan *mindful eating*? Kelima, apa makna *mindful eating*?

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor dalam (Arifudin, 2023) menyatakan pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata

tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut (Rifky, 2024) bahwa caranya dengan mentranskripsikan data, kemudian pengkodean pada catatan-catatan yang ada di lapangan dan diinterpretasikan data tersebut untuk memperoleh kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (*field research*). Menurut (Kartika, 2022) bahwa pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pokok penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis mengenai Penerapan *Mindful Eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. Sehingga dengan metode tersebut akan mampu menjelaskan permasalahan dari penelitian (Nuary, 2024).

Penentuan teknik pengumpulan data yang tepat sangat menentukan kebenaran ilmiah suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi, Wawancara dan Dokumentasi.

Teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan teknis dengan hati-hati menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan. Walaupun kajian sebenarnya merupakan upaya dalam lingkup ilmu pengetahuan, namun dilakukan untuk mengumpulkan data secara realistis secara sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Metodologi penelitian adalah sarana untuk menemukan obat untuk masalah apa pun. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan informasi tentang analisis Penerapan *Mindful Eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama, artikel, jurnal, skripsi, tesis, ebook, dan lain-lain (Djafri, 2024).

Karena membutuhkan bahan dari perpustakaan untuk sumber datanya, maka penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan. Peneliti membutuhkan buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan topik dan masalah yang mereka jelajahi, baik cetak maupun online (Suryana, 2024).

Mencari informasi dari sumber data memerlukan penggunaan teknik pengumpulan data. Amir Hamzah dalam (Syofiyanti, 2024) mengklaim bahwa pendataan merupakan upaya untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang diteliti. Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data. Secara khusus, penulis memulai dengan perpustakaan untuk mengumpulkan informasi dari buku, kamus, jurnal, ensiklopedi, makalah, terbitan berkala, dan sumber lainnya yang membagikan pandangan Penerapan *Mindful Eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Lebih lanjut Amir Hamzah mengatakan bahwa pengumpulan data diartikan berbagai usaha untuk mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik atau pembahasan yang sedang atau akan digali (Arifudin, 2020). Rincian tersebut dapat ditemukan dalam literatur ilmiah, penelitian, dan tulisan-tulisan ilmiah, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya. Menurut (Arifin, 2024) bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai keadaan, menggunakan sumber yang berbeda, dan menggunakan teknik yang berbeda.

Observasi adalah bagian dari proses penelitian secara langsung terhadap fenomena-fenomena yang hendak diteliti (Arifudin, 2024). Dengan metode ini, peneliti dapat melihat dan merasakan secara langsung suasana dan kondisi subyek penelitian (Paturochman, 2024). Hal-hal yang diamati dalam penelitian ini adalah tentang Penerapan *Mindful Eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pedoman baku yang telah ditetapkan, pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris (Kartika, 2020). Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara mendalam. Wawancara membuat pemahaman terhadap informasi yang diberikan oleh informan dapat dipahami dengan jelas. Interaksi yang terjadi antara peneliti dan informan juga sangat dimungkinkan terjadi selama proses pengambilan data, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) digunakan sebagai pendekatan untuk menganalisa data yang telah diperoleh. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) merupakan suatu metode sistematis dalam menelusuri makna dari pengalaman seseorang secara lebih mendalam (Smith & Eatough., 2017). *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) menghasilkan cara pandang yang lebih luas serta objektif dari sebuah fenomena yang dialami seseorang (Smith & Osborn, 2017). Keunggulan lainnya yang membuat metode ini dipilih adalah karena lebih sistematis dan detail dalam mengungkap pengalaman seseorang.

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Sappaile, 2024). Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, notula rapat, dan catatan harian. Menurut Moleong dalam (Nasem, 2018) bahwa metode dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi atau data-data melalui pengujian arsip dan dokumen-dokumen. Lebih lanjut menurut (Tanjung, 2020) bahwa strategi dokumentasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subyek penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang keadaan lembaga (obyek penelitian) yaitu Penerapan *Mindful Eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Menurut Muhadjir dalam (Sanulita, 2024) menyatakan bahwa analisis data merupakan kegiatan melakukan, mencari dan menyusun catatan temuan secara sistematis melalui pengamatan dan wawancara sehingga peneliti fokus terhadap penelitian yang dikajinya. Setelah itu, menjadikan sebuah bahan temuan untuk orang lain, mengedit, mengklasifikasi, dan menyajikannya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Mindful eating menjadi salah satu praktik baik untuk meningkatkan kesadaran seseorang pada budaya makan sehat. Pada wawancara mendalam yang dilakukan pada seluruh informan tentang penerapan *mindful eating* diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Data koding hasil wawancara tentang *Mindful Eating*

Informan	Pengetahuan <i>Junk Food</i>	Faktor Konsumsi <i>Junk Food</i>	Praktik <i>Mindful Eating</i>	Perilaku Baru	Makna <i>Mindful Eating</i>
----------	---------------------------------	--	----------------------------------	------------------	--------------------------------

Inf 1	Tingkat gizi rendah Berbahaya bagi tubuh	Pola makan di rumah Instan	Menghargai makanan	Perubahan pola makan	Upaya bersyukur
Inf 2	Makanan tidak sehat Gangguan kesehatan	Rasa enak	Memperhatikan makanan Menikmati rasa Mengunyah perlahan Makan dengan tenang	Selektif konsumsi makanan Membatasi <i>junk food</i>	Menikmati makanan Ucapan syukur
Inf 3	Menyebabkan kolesterol	Rasa yang enak Kemudahan akses	Menghargai makanan	Lebih memilih makanan sehat	Mensyukuri berkat
Inf 4	Makanan tidak sehat Obesitas	Kecepatan Kepastian penyajian	Berdoa Bersyukur	Lebih memilih makanan	Menumbuhkan empati
Inf 5	Makanan tidak sehat Obesitas	Rasa enak Mudah didapat	Menghabiskan makanan	Perubahan pola makan lebih sehat	Menghargai makanan

Pengetahuan tentang *Junk Food*

Terkait dengan pemahaman tentang *junk food*, hasil wawancara menunjukkan bahwa para guru memiliki pemahaman baik mengenai *junk food*. Hal ini tampak dari kemampuan mereka mendeskripsikan pemahaman mengenai *junk food*. Informan 1 menyebut bahwa *junk food* adalah jenis makanan dengan tingkat gizi rendah yang berbahaya bagi tubuh karena mengandung nutrisi yang sedikit. Sedangkan 3 informan lain sepakat bahwa *junk food* merupakan jenis makanan yang tidak sehat yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan bagi yang mengkonsumsinya. Selain daripada itu pemahaman informan tentang *junk food* juga kompleks karena kemampuan mereka dalam mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang termasuk dalam kategori *junk food* dan dampak negatifnya bagi kesehatan. Hal ini penting karena tingkat pemahaman tersebut menunjukkan adanya kesadaran dalam memilih dan memilah sumber makanan yang baik bagi tubuh sehingga informan mampu menghindari makan *junk food* yang notabene tidak baik bagi tubuh dan dapat menimbulkan dampak yang merugikan di kemudian hari.

Faktor Mengonsumsi *Junk Food*

Lalu aspek kedua yang dikaji adalah faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food*. Dari hasil wawancara yang didapatkan, nyatanya faktor yang paling dominan mempengaruhi konsumsi *junk food* adalah rasa yang enak dan kemudahan akses dalam mendapatkan makanan tersebut. Informan mengatakan bahwa faktor rasa yang enak menjadi latar belakang paling dominan yang mempengaruhi konsumsi *junk food* sebagai asupan nutrisinya. Selain itu, informan 3 dan 5 juga menambahkan bahwa pengaruh lingkungan juga mendukung pola konsumsi *junk food* karena letak gerai-gerai yang menyediakan *junk food* sangat dekat dengan tempat berkegiatan dan posisinya sangat strategis sehingga lebih mudah diakses dan ditunjang pula dengan segi kepraktisan dalam penyajiannya. Maka hasil dari analisis tersebut menjadi penting terutama bagaimana selanjutnya untuk memberikan edukasi dan program penyadaran bahwa yang seharusnya

kita konsumsi tidak hanya dilihat dari segi rasa dan kepraktisan saja, namun yang terpenting daripada itu adalah bagaimana kandungan gizi dan nutrisi yang diperlukan tubuh.

Praktik *Mindful Eating* dan Perilaku Baru

Berikutnya terkait bagaimana pemahaman dan pengalaman mengenai *junk food* serta faktor-faktor yang melatarbelakangi tingkat konsumsinya tersebut kemudian dikorelasikan dengan praktik *mindful eating* yang sudah dilakukan. Dari data yang ada, mayoritas guru yang menjadi informan telah menerapkan praktik *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan cara mengunyah makanan secara perlahan dan menikmati rasa makanan. Ketiga informan menyampaikan bahwa dengan mengunyah makanan secara perlahan dan memperhatikan setiap tekstur dan rasa makanan yang disantap dapat membentuk kebiasaan serta pola makan yang lebih baik dan teratur. Lalu upaya makan dengan berkesadaran tersebut juga menumbuhkan sikap yang positif tentang bagaimana kita mensyukuri setiap suapan makanan yang masuk ke dalam tubuh jasmani kita. Perilaku dan pola ini tentunya sangat bermanfaat ketika diterapkan dalam keseharian terutama dalam konteks mengonsumsi makanan dengan metode yang tepat, karena akan menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Namun, di sisi lain informan menyebutkan pula kendala atau hambatan dalam menerapkan kebiasaan makan dengan penuh kesadaran tersebut seperti keterbatasan waktu dan juga konsistensi dalam penerapannya.

Makna *Mindful Eating*

Kemudian dari hasil penelitian menunjukkan suatu pengaruh signifikan bahwa *mindful eating* memiliki pengaruh positif terhadap perubahan pola makan. Praktik ini membantu individu menjadi lebih selektif dalam memilih makanan, mengurangi konsumsi *junk food*, dan lebih menghargai makanan. Informan 1 menyatakan adanya perubahan perilaku terutama terkait pola makan setelah memaknai *mindful eating*, informan menyampaikan bahwa pengaruh *mindful eating* akhirnya menyadarkan kita tentang pola makan yang benar dengan tahu kapan harus berhenti makan. Dan itu akan mengontrol pola makan kita termasuk konsumsi *junk food*. Walaupun belum merasakan manfaat secara utuh paling tidak sudah lebih selektif dalam memilih makanan. Kesadaran tersebut juga diperkuat dengan perubahan perilaku makan yang lebih sehat dengan mengonsumsi makanan *real food* rumahan daripada *junk food* karena efeknya yang lebih menyehatkan. *Mindful eating* atau makan dengan penuh kesadaran, pada praktiknya bukan hanya sekedar kebiasaan mengonsumsi makanan. Tapi lebih daripada itu, praktik ini mengundang individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen makan, menghubungkan tubuh dan pikiran dengan makanan yang kita nikmati. Memaknai *mindful eating* adalah sebuah proses perenungan mendalam untuk kembali menemukan hubungan kita dengan makanan yang menjadi asupan untuk tubuh jasmani kita dalam keseharian.

Pembahasan

Mindful eating menjadi topik yang penting di tengah berbagai masalah kesehatan yang kerap kali terjadi pada siswa. Prevalensi obesitas di seluruh dunia terus mengalami peningkatan dan telah menjadi epidemik global. Sedikitnya akibat obesitas terdapat 2,8 juta jiwa meninggal di setiap tahunnya (Amira et al, 2022). Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas mengalami tren peningkatan dari tahun ke tahun. Oleh karena itu diperlukan sebuah metode penyadaran untuk membentuk pola kebiasaan terkait mengonsumsi makanan yang lebih sehat dengan nutrisi yang

cukup sesuai kebutuhan. Pesatnya kemajuan teknologi di bidang pangan turut menciptakan berbagai terobosan baru termasuk variasi jenis makanan cepat saji yang sangat menarik dan beragam, sehingga banyak orang termasuk dalam hal ini remaja akhirnya lebih memilih untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi dan nutrisi yang rendah ini sebagai pilihan alternatif untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari. Sebagai akibatnya, kebiasaan dan pola makan yang mengarah ke gaya hidup di kalangan remaja pun beralih menjadi lebih mengandalkan makanan cepat saji karena kepraktisan dan rasanya yang enak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Amira et al, 2022) yang mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi *junk food* adalah karena kaya rasa (manis, asin, gurih) dan karena pelayanan yang cepat dan praktis.

Menurut studi (Mustakim et al, 2024), diperlukan pendekatan baru dan lebih komprehensif untuk mendorong perubahan gaya hidup yang berkelanjutan, terutama dalam hal pola makan, mengingat kompleksitas masalah yang dihadapi. *Mindful eating* hadir sebagai metode yang berfungsi sebagai sarana untuk menyadarkan individu tentang bagaimana seharusnya kita memproses makanan yang masuk ke tubuh kita. Menurut (Fayasari, 2022), *mindful eating* sering digunakan sebagai terapi untuk mengatasi gangguan pola makan terutama pada individu dengan status gizi rendah. Metode ini berhasil untuk mengatasi gangguan perilaku makan dan pemilihan makanan tertentu. Oleh karena itu, pengetahuan tentang *mindful eating* menjadi sangat penting untuk dipahami dan diimplementasikan dalam keseharian, terutama agar dapat menghindari memakan *junk food*. Praktik *mindful eating* yang sudah diterapkan oleh guru-guru SMP Santa Maria dengan menyadari pola makan, memproses makanan, dan menikmati rasa di setiap suapan mampu menciptakan pengalaman makan yang lebih bermakna.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa adanya berbagai perubahan yang membentuk perilaku baru setelah menerapkan *mindful eating* dalam mengonsumsi makanan. Tumbuhnya kesadaran dari dalam diri untuk memilih makanan yang lebih sehat dibandingkan makanan *junk food*, makan dengan penuh kesadaran dan rasa syukur menjadi pola kebiasaan yang tercermin sebagai hasil dari penerapan *mindful eating* secara konsisten. *Mindful eating* bukan hanya sekedar sebuah metode cara makan, tetapi merupakan pendekatan holistik yang menyeluruh untuk gizi dan kesehatan jasmani yang berfokus pada hubungan antara pikiran, tubuh, dan makanan. Dengan menerapkan praktik *mindful eating* secara konsisten dan berkelanjutan, individu dapat mencapai perubahan positif dalam hidup mereka dan menjalani keseharian yang lebih sehat dan bahagia, karena kehidupan yang sehat menjadi bagian penting dalam pembangunan berkelanjutan.

Upaya meningkatkan kesadaran diri melalui metode *mindful* secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan kebahagiaan individu (Waksito et al, 2018). Praktik *mindful* memungkinkan seseorang untuk lebih memahami perubahan-perubahan yang terjadi dalam pikiran, perasaan, dan tubuh. Dengan demikian, mereka dapat menerima dan menikmati setiap momen dalam hidup (Rakhman et al, 2022). Dengan demikian praktik *mindful* diharapkan dapat meningkatkan kualitas individu dan tujuan pendidikan di abad ke-21 terutama dalam kemampuan berpikir kritis serta menemukan solusi pemecahan masalah secara positif dalam proses tumbuh kembangnya.

Hasil tersebut perlu dibarengi dengan kesadaran penuh untuk konsisten menerapkan pola hidup yang sehat ditengah dinamika perubahan zaman, mengingat sekarang kita ada

di era globalisasi dengan perkembangannya yang serba cepat dan menyeluruh. Menurut (Krisnaningrum et al, 2017), salah satu ciri dari era globalisasi adalah kemajuan teknologi dan informasi, dimana manusia dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi apapun di belahan dunia manapun. Rupanya fenomena inilah yang memicu adanya transformasi (perubahan) sosial dan budaya manusia, salah satunya adalah perilaku sosial remaja di lingkungan sekolah. Maka dari itu, sekolah nampaknya merupakan tempat yang tepat untuk melakukan intervensi untuk mencegah dampak buruk terjadi di kemudian hari karena anak-anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan intervensi dapat dilakukan secara langsung kepada individu maupun kepada kelompok siswa yang membutuhkan sebagai bagian dari pendekatan preventif dengan biaya yang relatif kecil (Weare, 2011).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful eating* memiliki potensi yang besar untuk mengubah pola makan seseorang menjadi lebih sehat. Data tentang praktik *mindful eating* di SMP Santa Maria menunjukkan adanya pemahaman mengenai *junk food* dan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food*. Adanya praktik *mindful eating* memberi pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku hidup sehat. Perilaku baru itu meliputi terbentuknya kesadaran untuk memilih makanan yang lebih sehat serta bagaimana memproses makanan yang masuk ke tubuh sebagai asupan nutrisi. Dapat dikatakan bahwa praktik *mindful eating* memberi pengaruh positif terhadap budaya makan yang pada gilirannya berpengaruh terhadap peningkatan derajat hidup sehat di lingkup SMP Santa Maria.

Mengingat siswa SMP ada dalam fase perubahan yang amat pesat dan pencarian identitas diri, budaya makan sehat atau *mindful eating* perlu diupayakan secara konsisten dan berkelanjutan agar penerapan *mindful eating* dapat dilaksanakan secara lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan penelitian ini sehingga terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada rekan guru yang bersedia membagikan pengalamannya dan menjadi inspirasi bagi peneliti dalam proses penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amira et al. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140.
- Apriadi. (2014). *Gizi Keluarga Seri Kesejahteraan Keluarga*. Jakarta : PT. Penebar Swadya Arifin.
- Arifin, B. (2024). Integrasi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Berbasis Literasi Digital Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 13547–13555.
- Arifudin, O. (2020). Pendampingan UMKM Dalam Meningkatkan Hasil Produksi Dan Hasil Penjualan Opak Makanan Khas Jawa Barat. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 4(2), 313–322.
- Arifudin, O. (2021). Pengaruh Kelas Sosial, Pengalaman dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Penggunaan Kartu Kredit. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, &*

- Akuntansi*, 5(1), 286–298.
- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- Arifudin, O. (2024). Research Trends Education Management In Indonesia. *Journal of Education Global*, 1(2), 165–173.
- Djafri, N. (2024). Development Of Teacher Professionalism In General Education: Current Trends And Future Directions. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(3), 745–758.
- Fayasari, A. (2022). Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 220–227.
- Hidayati et al. (2016). *Obesitas Pada Anak. Bagian Ilmu Kesehatan Anak*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Airlangga.
- Hirshmann dan Zaphiropoulos. (2012). *Kids, Carrots, and Candy: A Practical, Positive Approach to Raising Children Free of Food and Weight Problems*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Holden et al. (2017). The Imperatives of Sustainable Development. *Sustainable Development.*, 25(3), 213–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/sd.1647>
- Kartika, I. (2020). Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 1(2), 137–150.
- Kartika, I. (2022). Implementasi Manajemen Mutu Pembelajaran Sebagai Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Amar*, 3(2), 144–157.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnaningrum et al. (2017). Perilaku Sosial Remaja Era Globalisasi di SMK Muhammadiyah Kramat, Kabupaten Tegal. *Journal of Educational Social Studies.*, 1(1), 1–11.
- Mandoura et al. (2017). *Factors associated with consuming junk food among Saudi adults in Jeddah City*. Cureus.
- Mensah. (2019). Sustainable development: Meaning, history, principles, pillars, and implications for human action: Literature review. *Cogent Social Sciences*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1653531>
- Mustakim et al. (2024). Hubungan Mindful Eating (ME) dan Healthy Eating Literacy (HEL) dengan Status Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 66-71.
- Nasem, N. (2018). Pengaruh Pelatihan dan Motivasi terhadap Produktivitas Kerja Tenaga Kependidikan Stit Rakeyan Santang Karawang. *Jurnal Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(3), 209–218.
- Nelson. (2017). Learning through the ages: How the brain adapts to the social world across development. *Cognitive Development*, 42(1), 84–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2017.02.013>
- Nuary, M. G. (2024). Teacher Strategies In Instilling Nationalist Values In The Millennial Generation In The Technological Era. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(4), 954–966.
- Paturochman, I. R. (2024). Pluralism And Multiculturalizm Education. *International*

- Journal Of Society Reviews*, 2(3), 564–573.
- Pintado-Cucarella dan Rodriguez-Saldago. (2017). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 8(2), 20–24.
- Rakhman et al. (2022). Hubungan mindful dengan Kecemasan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 1(1), 1–13.
- Ramli, A. (2024). Analysis of the Influence of Organizational Commitment on Work Discipline of Public High School Teachers. *Journal on Education*, 6(2), 12927–12934.
- Rifky, S. (2024). Professionalism Of Educators In Learning Development. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(2), 579–588.
- Sach et al. (2024). *Sustainable Development Report 2024 The SDGs and the UN Summit of the Future*. Dublin: University Press Dublin.
- Sanulita, H. (2024). Analysis Of The Effectiveness Of Audio Visual Learning Media Based On Macromedia Flash Usage On School Program Of Increasing Student Learning Motivation. *Journal on Education*, 6(2), 12641–12650.
- Sappaile, B. I. (2024). The Role of Artificial Intelligence in the Development of Digital Era Educational Progress. *Journal of Artificial Intelligence and Development*, 3(1), 1–8.
- Seema et al. (2021). Universal health coverage ? There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(5), 1890–1894. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_1524_20
- Smith & Eatough. (2017). *Interpretative phenomenological analysis*. London: Sage.
- Smith & Osborn. (2017). *Interpretative phenomenological analysis*. London: Routledge.
- Supriani, Y. (2023). Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Plamboyan Edu*, 1(1), 95–105.
- Suryana, A. (2024). Dampak Penyaluran Zakat Produktif Dalam Bentuk Beasiswa Terhadap Mustahik Pada Lembaga Rumah Zakat. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 6813–6822.
- Syofiyanti, D. (2024). Implementation of the" Know Yourself Early" Material Sex Education for Children in Schools. *International Journal of Community Care of Humanity (IJCCH)*, 2(9).
- Tanjung, R. (2020). Analisis Pengaruh Penilaian Kinerja Dan Kompensasi Terhadap Produktivitas Kerja Pada PDAM Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(1), 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.32502/jimn.v10i1.2719>
- Tapper. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition Bulletin*, 14(2), 164-185. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nbu.12559>
- Ufrida. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156.
- Ulimaz, A. (2024). Analisis Dampak Kolaborasi Pemanfaatan Artificial Intelligences (AI) Dan Kecerdasan Manusia Terhadap Dunia Pendidikan Di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 9312–9319.
- Waksito et al. (2018). Hubungan Antara mindful dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- Weare. (2011). *Promoting Mental Health of Children and Adolescents Through Schools*

and School-Based Interventions.