

## PROFIL *MINDFUL EATING* MAHASISWI PERGURUAN TINGGI NEGERI DI KOTA MALANG

**Mihmidati Hilmia**

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
mihmida07@gmail.com

**Zamroni**

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
zamroni.psi@uin-malang.ac.id

### ABSTRAK

Aktivitas makan yang berkualitas merupakan sarana dalam menyediakan energi yang cukup bagi tubuh dalam menjalankan fungsinya, salah satunya ditandai dengan *mindful*. Namun, hal tersebut menjadi tantangan tersendiri di tengah perkembangan zaman yang juga turut memengaruhi perubahan sosial dan budaya, khususnya di kalangan mahasiswa yang memiliki karakteristik unik berkaitan dengan makan dan *mindful*. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk menggali profil *mindful eating* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang yang dikenal sebagai Kota Pendidikan dengan wisata kuliner yang beragam. Profil ini meliputi pengetahuan mengenai konsep *mindful eating*, pola makan dan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi, efek yang dirasakan setelahnya, serta hal-hal lain yang dilakukan atau dipikirkan ketika sedang makan. Penelitian kualitatif melalui metode survei ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner terbuka dan tertutup yang diberikan kepada 180 mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 128 subjek (71%) tidak mengetahui tentang *mindful eating* dan cenderung mengonsumsi jenis pangan berbahan dasar coklat, manis, makanan pedas, dan minuman dingin ketika sedang merasa tertekan. Hal tersebut dikatakan dapat memberikan efek ketenangan, kesenangan, dan *mood* yang lebih baik. Selain itu, lemahnya *mindful eating* juga ditemukan pada mayoritas subjek yang menyebutkan bahwa aktivitas makan sebagian besar dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain. Implikasi *mindful eating* dalam penerapan kebiasaan hidup sehat memberikan peluang positif bagi individu untuk meningkatkan serta mempertahankan kesehatan fisik dan psikis, terlebih pada masa *new normal* ditengah pandemik Covid-19 yang membutuhkan imunitas tubuh yang optimal.

**Kata Kunci:** *Mindful Eating*; Kesehatan Mental; Kebiasaan Hidup Sehat; Covid-19; Makan

Dinamika kehidupan seiring perkembangan zaman dari masa ke masa telah cukup membawa perubahan dalam keseharian umat manusia, termasuk juga dalam hal pola makan. Sebagai aktivitas yang esensial dalam menyediakan energi bagi keberlangsungan hidup di dunia, makan juga merupakan salah satu bagian dari gaya hidup (*lifestyle*) yang berpengaruh terhadap status kesehatan, mordibitas, dan mortalitas (Mikolajczyk, Ansari, & Maxwell, 2009). Kajian mengenai aktivitas makan semakin berkembang dengan tinjauan dari berbagai disiplin ilmu, karena makan sejatinya tidak hanya menyangkut frekuensi dan kuantitas saja, tapi juga kualitas makan itu sendiri.

Kualitas pemenuhan pangan yang baik disebutkan dalam literatur mencakup beberapa aspek, yaitu ditinjau dari asupan kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh serta perilaku atau tata cara dalam makan itu sendiri (Al-Ghazali, 1989; Khan & Zadeh, 2014; Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Berdasarkan hal tersebut, kesadaran diri sendiri dalam melakukan aktivitas makan, memahami sinyal tubuh terhadap kondisi lapar dan kenyang, serta kesesuaian antara jenis pangan yang diasup dengan kebutuhan tubuh masing-masing individu juga termasuk karakteristik dari kualitas makan yang baik (Clementi, 2015). Deskripsi tersebut kini dikenal dengan istilah *mindful eating* atau

kesadaran penuh dalam aktivitas makan (Framson *et al.*, 2009; Khan & Zadeh, 2014; Clementi, 2015).

Penekanan konsep *mindful eating* terletak pada bagaimana kesadaran yang melibatkan seluruh fungsi indera, kognisi, afeksi, dan psikomotor ketika melakukan aktivitas makan, sebagaimana dasar yang dijadikan Framson *et al.* (2009) dalam mengembangkan instrumen *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) yang terdiri atas lima aspek utama, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *emotional response*, *external cues*, dan *distraction*. Pelibatan proses fisiologis dan psikologis di dalamnya juga bertujuan untuk mengarahkan fokus individu pada “saat ini” (*present moment*) dengan tanpa memberikan penilaian apapun terhadapnya (*non-judgmental*), sehingga dapat membantu pikiran dan perasaan tetap terkontrol dari kecenderungan mengembara ke masa lalu yang mungkin menyisakan kesedihan ataupun kekhawatiran akan masa depan yang belum jelas (Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Makan secara *mindful* telah cukup banyak dikaji dan diketahui berperan positif dalam proses fisiologis melalui tinjauan biopsikologi, diantaranya adalah proses pembentukan sistem imun (kekebalan tubuh) dan juga aktivitas otak manusia sebagai pusat pengendali. Bagian korteks prefrontal ditemukan lebih aktif dengan disertai deaktivasi amigdala pada individu yang *mindful* (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman; 2007). Hal tersebut disebabkan oleh kontrol terhadap *stressor* yang dapat ditekan dengan adanya fokus dan kehadiran pikiran maupun perasaan pada saat ini (*here and now* atau *present moment*). Selain itu, saraf parasimpatetik yang aktif mendominasi pada pelaku *mindfulness* juga dapat memudahkannya untuk lebih tenang ketika dalam kondisi tertekan maupun setelahnya (*recovery*).

Berdasarkan tinjauan tersebut, *mindful eating* dapat menjadi praktik yang menguntungkan bagi individu dalam menghadapi kondisi atau situasi yang mengancam, seperti pandemik Covid-19 saat ini. Keseimbangan fisik dan mental dibutuhkan dalam menjaga stabilitas tubuh di masa *new normal* agar mampu bertahan dan tidak mudah terserang virus. Oleh karena itu, sebagai turunan konsep *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1994), *mindful eating* memiliki peran penting dan posisi strategis sebagai perwujudan dari berkembangnya keilmuan dalam menyikapi berbagai isu dan tantangan global berkenaan dengan kualitas kesehatan fisik dan mental yang telah menjadi satu kesatuan.

Mewujudkan status kesehatan fisik dan mental yang optimal melalui aktivitas makan di era globalisasi yang semakin berkembang ini menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat, terlebih di kalangan mahasiswa perkotaan dengan mobilitas yang cukup tinggi seperti kota Malang. Di sektor pendidikan tinggi, kota Malang masih menduduki peringkat atas dalam menarik banyak para calon mahasiswa untuk masuk melalui berbagai jalur, khususnya di Universitas Brawijaya yang menjadi kampus yang paling diminati pada Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) tahun 2019 (Pemerintah Kota Malang, diakses pada 13 Juni 2020). Selain dikenal sebagai Kota Pendidikan, kota Malang juga memiliki banyak destinasi wisata kuliner maupun rekreasi bagi masyarakat domestik maupun internasional (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2019).

Kondisi tersebut secara tidak langsung memengaruhi perilaku konsumen dalam melakukan aktivitas makan dengan didorong oleh semakin berkembangnya industri kuliner, terlebih di kalangan perempuan. Konteks pendidikan tinggi ditinjau dari jenis kelamin

(gender) dalam aktivitas makan diketahui memiliki perbedaan, dimana populasi perempuan ditemukan mengalami kondisi yang lebih dinamis dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sosiokultural, karakteristik psikologis, maupun juga biologis (Setyawati & Setyawati, 2015). Selain itu, tuntutan akademik maupun non-akademik selama menempuh perkuliahan juga sangat mungkin berpengaruh terhadap gaya hidup yang tercermin melalui aktivitas makan, kebiasaan sehat (*health habits*), maupun kondisi mental (Hastuti, 1995; Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park, & Kang, 2004; Lederbogen, Kirsch, Haddad, & Streit, 2011; Pintado-Cucarella & Rodríguez-Salgado, 2016).

Sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap kondisi gangguan psikologis, *stressor* yang berasal dari lingkup akademik maupun non-akademik pada populasi mahasiswi dapat memicu munculnya perilaku makan secara emosional (*emotional eating*) yang tidak terkontrol, baik ditandai dengan makan secara berlebihan (*excessive*) maupun sebaliknya (*restrictive*) (Paans *et al.*, 2018). Di sisi lain, adanya kecenderungan citra diri sebagai identitas pada kelompok perempuan dalam membentuk proporsi tubuh yang ideal seringkali juga menjadi kontradiktif dalam menerapkan pola makan yang baik (Ogden, 2010; Susilo, 2015).

Aktivitas makan yang didorong oleh kondisi emosi tertentu—bukan karena lapar—memicu dominasi faktor eksternal yang terkadang membuat individu menjadi kurang sadar/*aware* dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal tersebut dapat diperparah dengan kemajuan teknologi yang memudahkan akses ke berbagai layanan pemenuhan kebutuhan sehari-hari serta masuknya informasi dan promosi dengan cepat. Perkembangan teknologi memang tidak selalu membawa dampak negatif, namun

terbatasnya ketersediaan informasi yang cukup mengenai pola makan sehat juga tidak dapat dipungkiri terjadi di era ini (Ganasegeran *et al.*, 2012). Jika kondisi tersebut tidak disikapi dengan bijak, maka sangat mungkin berdampak terhadap melemahnya kesadaran diri dalam mengelola keinginan tertentu dengan disertai pertimbangan yang akhirnya mendorong individu menjadi konsumtif dan instingtif (Meliono-Budianto, 2004; Kuczmarski *et al.*, 2017).

Tantangan dalam menerapkan *mindful eating* di kalangan mahasiswi menjadi pertimbangan tersendiri dengan berbagai karakteristik yang melatarbelakanginya, baik sebagai upaya preventif, kuratif, maupun juga promotif. Mengingat ditemukannya fakta bahwa perilaku makan yang kurang sehat terjadi di kalangan pelajar sekolah di kota Malang (Sondari, Brouwer, & Februhartanty, 2019) maupun mahasiswa secara umum yang memiliki mobilitas tinggi dengan tuntutan akademik maupun non-akademik (Ah *et al.*, 2004; Khairiyah, 2016; Kuczmarski *et al.*, 2017; World Food Programme, 2017), maka potensi praktik *mindful eating* secara tidak langsung juga kurang mampu diterapkan dalam keseharian. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *mindful eating* mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang sebagai analisis awal, meliputi pengetahuan mengenai konsep dan praktik *mindful eating*, pola makan, pemilihan atau preferensi jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta efek yang dirasakan setelahnya.

## METODE

Penelitian kualitatif yang dilakukan sejak tanggal 19 Februari hingga 01 April 2020 ini melibatkan 180 subjek yang berasal dari lima Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Malang, yaitu: Universitas Brawijaya ( $n = 72$ ), Universitas Negeri Malang ( $n = 46$ ), Universitas

Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ( $n = 35$ ), Politeknik Negeri Malang ( $n = 21$ ), dan Politeknik Kesehatan Malang ( $n = 6$ ). Selanjutnya, penelitian dijalankan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang berkenaan dengan perilaku, pendapat, karakteristik, dan pengetahuan mengenai *mindful eating* pada subjek yang turut berpartisipasi (Singarimbun & Effendi, 1989; Groves *et al.*, 2011).

Tabulasi data nominal dan rasio dilakukan dalam pemetaan demografi subjek yang mencakup usia, asal daerah, agama, status pernikahan dan pekerjaan, biaya hidup per-bulan, dan jenjang pendidikan (Bungin, 2005). Sedangkan analisis yang diperoleh melalui satu pertanyaan tertutup dan data kualitatif dari empat pertanyaan terbuka dengan jawaban ganda direduksi untuk kemudian dapat diketahui profil *mindful eating* pada subjek penelitian (Djarwanto, 1994; Kuntjojo, 2009).

## HASIL

Data yang disajikan dalam tabel 1 menunjukkan sebaran (demografi) pada 180 mahasiswi yang menjadi subjek penelitian, mencakup usia ( $M = 20,13$ ;  $SD = 1,49$ ), asal daerah (provinsi), agama, status pernikahan, status pekerjaan, biaya hidup (per-bulan), dan jenjang pendidikan yang sedang ditempuh di Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswi tingkat sarjana atau strata 1 (87,8%), beragama Islam (95%), berstatus belum menikah (98,9%) dan belum bekerja (94,4%), berasal dari berbagai kota dan kabupaten di Jawa Timur (70,6%), dengan rerata usia 20,13.

Selain data demografi, temuan berkenaan dengan pengetahuan terhadap *mindful eating*, pola makan, jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta dampak yang dirasakan setelahnya juga diperoleh. Sebanyak 128 mahasiswi (71,1%) dari 180 subjek yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini tidak mengetahui tentang

*mindful eating*. Temuan tersebut juga didukung dengan adanya indikasi lemahnya praktik *mindful eating* pada subjek penelitian yang cenderung kurang fokus ketika sedang melakukan aktivitas makan karena dilakukan bersamaan dengan memikirkan hal lain maupun juga melakukan aktivitas lainnya.

Adapun dari segi pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi oleh sebagian besar subjek penelitian ketika sedang merasa tertekan adalah jenis pangan berbahan dasar coklat dan manis. Selain itu, minuman dingin dan jenis makanan yang memiliki rasa pedas, siap saji (*fast food*), makanan berat maupun camilan juga menjadi jenis preferensi yang cukup diminati oleh sebagian besar subjek. Jenis-jenis pangan tersebut dikatakan paling banyak memberikan efek *coping* seperti munculnya perasaan lega, tenang, rileks, dan *mood* yang lebih baik.

**Tabel 1: Demografi Subjek Penelitian ( $n = 180$ )**

	Mean (SD)	$n$ (%)
Usia	20,13 (1,49)	
17-18 tahun		28 (15,6)
19-20 tahun		79 (43,9)
21-22 tahun		66 (36,7)
23-24 tahun		6 (3,3)
> 24 tahun		1 (0,6)
Asal Daerah (Provinsi)		
Bali		1 (0,6)
Banten		1 (0,6)
DKI Jakarta		4 (2,2)
DI Yogyakarta		1 (0,6)
Jambi		1 (0,6)
Jawa Barat		14 (7,8)
Jawa Tengah		8 (4,4)
Jawa Timur		127 (70,6)
Kalimantan Barat		1 (0,6)
Kalimantan Selatan		1 (0,6)
Kalimantan Timur		8 (4,4)
Lampung		1 (0,6)
Maluku		1 (0,6)
Nusa Tenggara Barat		2 (1,1)
Nusa Tenggara Timur		2 (1,1)
Papua Barat		1 (0,6)
Sulawesi Selatan		2 (1,1)
Sulawesi Utara		1 (0,6)
Sumatera Selatan		2 (1,1)
Sumatera Barat		1 (0,6)
Agama		

Hindu	1 (0,6)
Islam	171 (95)
Katolik	2 (1,1)
Konghucu	1 (0,6)
Kristen	5 (2,8)
Status Pernikahan	
Menikah	2 (1,1)
Belum Menikah	178 (98,9)
Status Pekerjaan	
Bekerja	10 (5,6)
Tidak Bekerja	170 (94,4)
Biaya hidup (per-bulan)	
< Rp. 500.000,.	16 (8,9)
Rp. 500.000,-Rp. 1.000.000,.	95 (52,8)
Rp.1.000.001,-Rp. 1.500.000,.	42 (23,3)
Rp.1.500.001,-Rp. 2.000.000,.	17 (9,4)
> Rp. 2.000.000,.	10(5,6)
Jenjang Pendidikan	
Diploma	20 (11,1)
Sarjana (Strata 1)	158 (87,8)
Magister (Strata 2)	2 (1,1)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang disajikan dalam hasil penelitian, diperoleh temuan pada beberapa profil *mindful eating* mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang, yaitu meliputi pengetahuan terhadap konsep tersebut, pola makan dan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan, serta dampak yang dirasakan setelahnya.

Adapun hasil temuan yang diperoleh melalui pertanyaan tertutup “Apakah Anda mengetahui tentang *Mindful Eating*?” menunjukkan data bahwa 128 mahasiswi (71%) menjawab “Tidak” dan 52 lainnya (29%) menjawab “Ya” sebagaimana yang disajikan dalam bentuk diagram pada gambar 1. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswi tidak mengetahui tentang konsep *mindful eating* secara teoritis. Temuan tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor, diantaranya adalah sosiokultural masyarakat yang kurang memperoleh pengetahuan maupun pengajaran mengenai *mindful eating* seperti pembiasaan fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, menganalisis kondisi lapar maupun kenyang yang dirasakan serta mengatur dorongan atas keinginan mengkonsumsi sesuatu dengan disertai pertimbangan (Khan & Zadeh, 2014).



Gambar 1. Diagram Distribusi Pengetahuan Terhadap Mindful Eating (n=189)

Selain kuesioner dengan pertanyaan tertutup, pertanyaan terbuka dengan jawaban ganda juga disertakan dalam mengumpulkan data kualitatif mengenai pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi. Sebagian besar subjek menyebutkan pangan berbahan dasar coklat, manis, makanan pedas, minuman dingin (seperti es krim) atau mengandung es batu), makanan berat, makanan siap saji (seperti mie dan bakso), minuman berkafein (seperti kopi), susu, dan buah-buahan (dalam bentuk asli dan jus) cenderung dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan. Beberapa diantaranya juga menyebutkan makanan ringan yang memiliki rasa gurih, pedas, ataupun manis sebagai camilan favorit ketika sedang merasakan emosi yang kurang stabil. Selain itu, sebagian kecil mahasiswi (8,3%) menyebutkan air putih sebagai pilihan pertama, 12 mahasiswi (6,7%) mengkonsumsi makanan atau minuman yang bervariasi (tidak menentu) sesuai dengan keinginan, empat mahasiswi (2,2%) tidak memiliki preferensi spesifik, dan dua mahasiswi (1,1%) menyatakan tidak mengkonsumsi apapun ketika sedang merasa tertekan atau emosi yang kurang stabil.

Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan pada kelompok mahasiswi untuk menjadikan makan sebagai bentuk pengalihan atas situasi yang menekan, terlebih dengan jenis pangan yang memiliki rasa manis. Penelitian pada populasi Karachi,

Pakistan berusia 18-54 tahun yang dilakukan Khan & Zadeh (2014) juga memiliki temuan yang hampir serupa, bahwa masyarakat setempat menjadikan makan sebagai *coping* dan bentuk rekreasi yang paling efektif atas kondisi tertekan yang disebabkan oleh melemahnya stabilitas sosial pada saat itu. Jika ditinjau dari jenis pangan dan jenis kelamin, temuan bahwa populasi mahasiswi memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis semakin kuat dengan didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan di Jerman, Denmark, Polandia, Bulgaria (El Ansari, Stock, & Mikolajczyk, 2012), serta di Inggris, Wales, dan Irlandia Utara (El Ansari, Adetunji, & Oskrochi, 2014).

Bentuk pengalihan atas kondisi emosi atau perasaan tertentu dengan melalui makan tidak selalu dapat memberikan dampak positif, karena hal tersebut juga dapat berpotensi mendorong individu untuk makan secara emosional (*emotional eating*), baik diwujudkan secara eksemis (berlebihan) maupun restriktif (pembatasan) yang mengganggu fisik dan psikis individu. Kondisi tersebut mencerminkan lemahnya *mindful eating* yang ditandai dengan keterlibatan emosi (*emotional response*) yang mungkin juga membuat seseorang menjadi kurang mampu melakukan kontrol atas aktivitas makan yang dilakukan atau *disinhibition* (Framson *et al.*, 2009). Meskipun begitu, praktik makan karena dorongan emosi tertentu sebagai bentuk pengalihan atas kondisi tersebut cukup banyak dilakukan dalam keseharian dengan preferensi yang beragam.

Preferensi jenis pangan tertentu sebagai pengalihan atas kondisi tertekan dapat mungkin terjadi karena indikasi efek yang menyertainya itu sendiri. Selain kenyang, sebagian besar mahasiswi menyebutkan adanya perasaan senang, tenang, dan *mood* yang lebih baik setelah mengkonsumsi jenis pangan tertentu. Namun, beberapa

diantaranya juga menyebutkan bahwa keinginan untuk beristirahat (mengantuk, tidur, atau rebahan) menjadi lebih besar setelahnya. Efek tersebut dapat dijelaskan secara kimiawi melalui proses metabolisme, dimana seperti jenis pangan berbasah dasar coklat dan susu mengandung senyawa triptofan (*tryptophan*) yang merupakan salah satu jenis asam amino yang juga menjadi prekursor (pembentuk) hormon melatonin dan serotonin, serta niasin (*niacin*) atau vitamin B3 yang menginduksi sensasi rileks dan kantuk yang juga dapat menurunkan simtom *neurotic* seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan kelelahan (*fatigue*) (Edwards, 1979; Suga, Asakura, Kobayashi, Nojima, & Sasaki, 2018). Keterkaitan dengan aspek psikologis tersebut juga disebutkan Al-Harali (dalam Shihab, 2007), bahwa jiwa dan mental individu dapat dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kutipan pendapat yang diutarakan Alexis Carrel dalam bukunya yang berjudul *Man the Unknow* juga menyebutkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan dapat berpengaruh terhadap perasaan manusia (Shihab, 2007), fisiologis, dan dimensi mental lainnya (Carrel, 1939; Pintado-Cucarella & Rodríguez-Salgado, 2016; Clapp *et al.*, 2017; Czepechor-Bernat, Brytek-Matera, Gramaglia, & Zeppego, 2019).

Efek lain yang juga dirasakan dan disadari oleh beberapa subjek adalah meningkatnya berat badan. Hal tersebut kebanyakan dialami oleh kelompok perempuan yang memiliki kecenderungan membentuk citra diri yang diwujudkan dengan proporsi tubuh ideal, sehingga rentan mengakibatkan mereka mengalami ketidakpuasan (*body dissatisfaction*) dan berbagai konflik lainnya yang berkenaan dengan aktivitas makan, seperti *health versus pleasure, eating versus denial, dan guilt versus pleasure*. Kondisi yang mengarahkan karakteristik tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya

sosiokultural meliputi keluarga, teman, norma, media, dan kondisi biologis yang sangat mungkin membentuk preferensi tertentu secara psikologis (Ogden, 2010).

Faktor sosiokultural juga sangat mungkin berkaitan dengan kualitas *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah studi kualitatif mengenai perilaku makan menemukan bahwa remaja di Malang, Jawa Timur cenderung terbiasa melewati sarapan karena terburu-buru dan menggantinya dengan camilan atau jajanan yang dijual di lingkungan sekolah (Sondari *et al.*, 2019). *World Food Programme* (2017) dalam studi mengenai makan juga menemukan bahwa remaja berusia lebih dari 13 tahun di berbagai wilayah pedesaan dan perkotaan di Indonesia (termasuk kota Malang) juga menemukan karakteristik yang tidak konsisten dengan ditandai aktivitas makan yang tidak menentu dari segi waktu dan tempat, serta dilakukan bersamaan dengan aktivitas lainnya seperti belajar dan mengoperasikan *smartphone*/ laptop.

Kondisi tersebut tidak jauh berbeda dengan temuan pada penelitian ini, yaitu bahwa terdapat kecenderungan mahasiswa yang memikirkan atau melakukan aktivitas lainnya ketika sedang makan (baik yang berhubungan dengan akademik maupun non-akademik), seperti karena dilakukan secara terburu-buru, merencanakan aktivitas yang akan dilakukan setelah makan, memikirkan apa yang telah terjadi, mengoperasikan *smartphone*, melihat tayangan video (film atau serial), berbincang, dan hal-hal lainnya secara acak (*random*). Hanya sebagian kecil dari subjek penelitian yang menyebutkan dapat mengarahkan fokus dan menikmati aktivitas makan yang dilakukannya tanpa memikirkan maupun melakukan sesuatu yang lain dalam keseharian. Temuan ini mengindikasikan lemahnya kesadaran (*awereness*) pada "saat ini" (*present moment*) yang menjadi salah satu

inti dalam praktik *mindfulness* maupun *mindful eating* (Framson *et al.*, 2009).

Berdasarkan pemaparan mengenai temuan dan komparasi dengan kajian literatur maupun penelitian terdahulu, kompleksitas yang berkaitan dengan makan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat memberikan dampak positif serta negatif. Keterkaitan proses secara fisiologis dan psikologis didalamnya juga berperan dalam membentuk status kesehatan dan meminimalisir terjadinya malfungsi yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup manusia pada dua aspek tersebut (Mikolajczyk *et al.*, 2009). Jika konsumsi pangan tidak dilakukan secara *mindful*, maka kontrol terhadap aktivitas tersebut juga berpotensi semakin melemah karena fokus dan kesadaran teralihkan dengan hal-hal lain. Akibatnya, individu akan mudah makan secara *excessive* maupun *restrictive* sebagai wujud dari ketidakseimbangan fungsi prefrontal, amigdala, hipokampus, dan saraf simpatetik serta parasimpatetik (Creswell *et al.*, 2007; Solso, Maclin, & Maclin, 2008; Nurdin, 2010; Nikolin, Boonstra, Loo, & Martin, 2017).

*Mindful eating* memiliki dampak positif dari segi fisiologis dan psikologis, dimana kandungan gizi maupun kemampuan untuk fokus dan sadar dapat menunjang fungsi otak, saraf, hormon, imun, dan mental (Creswell *et al.*, 2007; Wardhana, 2016; Bullmore, 2018; Sharma, 2018; Febyan, Wijaya, Tannika, & Hudyono, 2019). Oleh karena itulah, *mindful eating* dapat menjadi alternatif bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi berbagai kondisi maupun situasi mengancam, seperti pandemi Covid-19 saat ini. Dengan ketidakpastian dan kekhawatiran yang muncul sebagai akibatnya, tubuh akan menjadi lebih rentan terganggu sehingga diperlukan kesadaran (*aware*) akan perilaku hidup sehat yang tercermin melalui asupan pangan bergizi, mengikuti protokol

kesehatan yang dianjurkan, dan memahami setiap emosi serta perasaan diri sendiri pada saat ini (*present moment/here and now*) dengan tanpa memberikan penilaian apapun (*non-judgemental*).

## PPENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan penerapan mengenai *mindful eating* cukup lemah pada mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri di kota Malang. Kondisi tersebut ditandai dengan ditemukannya sebagian besar (71%) subjek yang tidak mengetahui konsep *mindful eating*. Keterlibatan *emotional response* dalam aktivitas makan subjek yang tercermin melalui dominasi jenis pangan berbahan dasar coklat, memiliki rasa manis, makanan pedas, *fast food*, camilan gurih, dan minuman dingin sebagai preferensi yang paling banyak dikonsumsi ketika sedang merasa tertekan atau kondisi emosi yang kurang stabil juga ditemukan cukup banyak hingga berpotensi meningkatkan *disinhibition* (kurang kontrol). Hal tersebut dilakukan karena dapat memunculkan efek ketenangan, kesenangan, dan *mood* yang lebih baik setelah mengkonsumsinya. Selain itu, *mindful eating* yang lemah pada subjek penelitian ini juga tercermin melalui praktik makan yang dilakukan secara bersamaan dengan aktivitas lain maupun pikiran-pikiran tertentu, sehingga fokus dan kesadaran (*awareness*) dalam melakukan aktivitas makan “pada saat ini” (*present moment*) juga menjadi rendah.

Implikasi *mindful eating* telah ditemukan memiliki peran positif bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik dan psikis dalam banyak kajian terdahulu. Oleh karenanya, praktik kebiasaan hidup sehat ini dapat membantu dan menjadi salah satu cara bagi individu dalam membentuk sistem imunitas tubuh yang optimal

ditengah era *new normal* pada masa pandemik Covid-19 seperti saat ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara kualitatif maupun kuantitatif dengan mengikutsertakan jumlah partisipan yang lebih banyak melalui pengumpulan data yang komprehensif berkenaan dengan *mindful eating* dan variabel lainnya sebagai upaya pengembangan keilmuan secara praktis maupun teoritis yang lebih baik lagi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ah, D. V., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. (2004). Predictors of Health Behaviours in College Students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463–474. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03229.x>
- Al-Ghazali, M. (1989). *Minhâjul Âbidîn*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2019). *Kota Malang dalam Angka 2019*. Malang: BPS Kota Malang.
- Bullmore, E. (2018). *The Inflamed Mind: A Radical New Approach to Depression*. London: Short Books Ltd.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Carrel, A. (1939). *Man, The Unknown*. New York: Harper & Brothers.
- Clapp, M., Aurora, N., Herrera, L., Vhatia, M., Wilen, E., & Wakefield, S. (2017). Gut Microbiotas’s Effect on Mental Health: The Gut-Brain Axis. *Clinics and Practice*, 7(4), 987. <https://doi.org/10.4081/cp.2017.987>
- Clementi, C. (2015). *The Relationship Between Eating Behavior and Psychological Distress Among Overweight and Obese People: Is There A Role for Mindfulness?*. (Published Doctoral Dissertasion) Bologna University, Bologna, Italia.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness

- during Affect Labelling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., & Zeppego, P. (2019). The Moderating Effects of Mindful Eating on The Relationship Between Emotional Functioning and Eating Styles in Overweight and Obese Women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity*. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6>
- Djarwanto. (1994). *Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi*. Yogyakarta: Liberty.
- Edwards, D. J. A. (1979). An Analysis of The Relationship between Nutrition and Psychological Health. *South African Journal of Psychology*, 9(3-4), 131-137. <https://doi.org/10.1177/008124637900900310>
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and Mental Health: Relationship between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms among University Students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90-97. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3941>
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationship between Food Consumption and Living Arrangements among University Students in Four European Countries: A Cross-Sectional Study. *Nutritional Journal*, 11(1), 28.
- Febyan., Wijaya, S. H., Tannika, A., & Hudyono, J. (2019). Peranan Sitokin pada Keadaan Stress sebagai Pencetus Depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(4), 210-214.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and Validation of The Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A. R., Qureshi, A. M., Al-Abed, A. A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>
- Groves, R. M., Fowler, F. J., Couper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E., & Tourangeau, R. (2011). *Survey Methodology*, 2<sup>nd</sup> Ed. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Hastuti, E. L. (1995). Pelembagaan Perilaku Pangan dan Gizi. *FAE*, 13(2), 1-16.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY: Hyperion. <https://doi.org/10.1016/j.bbamcr.2005.12.011>
- Keng, S.L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khairiyah, E. L. (2016). *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*. (Published undergraduate thesis) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- Khan, Z. & Zadeh, Z. F. (2014). Mindful Eating and It's Relationship with Mental Well-Being. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.330>
- Kuczarski, M. F., Cotugna, N., Pohlig, R. T., Beydoun, M. A., Adams, E., Evans, M. K., & Zonderman, A. B. (2017). Snacking and Diet Quality are Associated with The Coping Strategies Used by A Socioeconomically Diverse Urban Cohort of African American and White Adults. *J Acad Nutr Diet*. 117(9), 1355-1365. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.02.010>
- Kuntjojo. (2009). *Metode Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., & Streit, F. (2011). City Living And Urban Upbringing Affect Neural Social Stress

- Processing in Humans. *Nature*, 474(7352), 498–501.  
<https://doi.org/10.1038/nature10190>
- Meliono-Budianto, V. I. (2004). Dimensi Etis terhadap Budaya Makan dan Dampaknya pada Masyarakat. *Makara, Sosial Humaniora*, 8(2), 65–70.
- Mikolajczyk, R. F., Ansari, W. E., & Maxwell, A. E. (2009). Food Consumption Frequency and Perceived Stress and Depressive Symptoms among Students in Three European Countries. *Nutrition Journal*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>
- Nikolin, S., Boonstra, T. W., Loo, C. K., & Martin, D. (2017). Combined Effect of Prefrontal Transcranial Direct Current Stimulation and A Working Memory Task on Heart Rate Variability. *PLoS ONE*, 12, (8), e0181833.
- Nurdin, A. E. (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 2, (34), 90-101.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior* (2<sup>nd</sup> Ed). Malaysia: John Wiley & Sons.
- Paans, N. P. G., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Roca, M., Kohls, E., Watkins, E., & Penninx, B. W. J. H. (2018). The Association between Depression and Eating Styles in Four European Countries: The MoodFOOD Prevention Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 108, 85-92.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.03.003>
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pemerintah Kota Malang. (2019, 27 Juni). Peminat SBMPTN UB Malang Terbanyak di Indonesia. Diakses pada 13 Juni 2020 dari  
<https://malangkota.go.id/2019/06/27/peminat-sbmptn-ub-malang-terbanyak-di-indonesia/>
- Pintado-Cucarella, S. & Rodriguez-Salgado, P. (2016). Mindful Eating and Its Relationship with Body Mass Index, Binge Eating, Anxiety, and Negative Affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 19–24.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.003>
- Setyawati, V. A. V. & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43-52.  
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Sharma, D. K. (2018). Physiology of Stress and its Management. *Journal of Medicine: Study and Research*, 1(1).
- Shihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (1989). *Metodologi Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Sondari, M., Brouwer, I. D., & Februhartanty, J. (2019). Eating Behaviour of Adolescent Schoolgirls in Malang, East Java: A Qualitative Study. *Malaysian Journal of Nutrition*, 25(Supplement), 87-96.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif* Eds 8. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Susilo, F. (2015). Fragmentasi Manusia dalam Kultur Makan Masa Kini. *MELINTAS*, 31(2), 201-219. <https://doi.org/10.26593/mel.v31i2.1625.201-219>
- Wardhana, M. (2016). *Pengantar Psikoneuroimunologi*. Denpasar: Vaikuntha International Publication.
- World Food Programme. (2017). *An Eating Habit Study: Factors That Could Influence Female Adolescents to Eat More Fruits and Vegetables*.