

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Perilaku Makan Mahasiswa.....	18
2.2 Gizi Lebih	19
2.2.1 Definisi Gizi Lebih	19
2.2.2 Faktor Risiko Gizi Lebih	19
2.2.3 Dampak Gizi Lebih.....	21
2.2.4 Metode Penilaian Status Gizi Lebih	22
2.3 GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas).....	24
2.3.1 Tinjauan Umum GENTAS	24
2.3.2 Pesan-Pesan GENTAS.....	24
2.4 <i>Mindful Eating</i>	25
2.4.1 Definisi <i>Mindful Eating</i>	25
2.4.2 Prinsip <i>Mindful Eating</i>	27
2.4.3 Mekanisme <i>Mindful Eating</i>	28
2.5 Manajemen Berat Badan.....	31
2.5.1 Konsep Manajemen Berat Badan	31

2.5.2 Asupan Energi	31
2.6 <i>Mindful Eating Questionnaire</i> (MEQ)	32
2.7 <i>Mindful Eating Daily Journal</i> (MINDEARY)	34
2.7.1 <i>Food Journaling</i>	34
2.7.2 Pengembangan MINDEARY	36
2.7.3 Konsep MINDEARY	42
2.8 Kerangka Teori.....	52
2.9 Kerangka Konsep.....	53
2.10 Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	55
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	57
3.3 Subjek Penelitian.....	57
3.3.1 Populasi.....	57
3.3.2 Sampel	57
3.3.3 Besar Sampel	58
3.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	59
3.4 Variabel Penelitian	60
3.4.1 Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	60
3.3.2 Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	60
3.3.3 Variabel Perancu (<i>Confounding</i>)	60
3.5 Definisi Operasional Penelitian.....	62
3.6 Instrumen Penelitian.....	65
3.6.1 Instrumen Penelitian	65
3.6.2 Validitas Instrumen	70
3.7 Pengumpulan dan Analisis Data.....	72
3.7.1 Jenis dan Pengumpulan Data	72
3.7.2 Pengolahan Data	74
3.7.3 Analisis Data.....	75
3.8 Etika Penelitian	78
3.9 Jalannya Penelitian	78
3.10 Kerangka Kerja	80
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	81
4.1 Hasil Penelitian	81

4.1.1 Gambaran Lokasi dan Waktu Penelitian	81
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	82
4.1.3 Gambaran Perilaku <i>Mindful Eating</i>	84
4.1.4 Gambaran Berat Badan dan Asupan Energi	88
4.1.5 Hubungan Gaya Hidup Responden dengan Perubahan Perilaku <i>Mindful Eating</i> , Berat Badan, dan Asupan Energi	92
4.2 Pembahasan	94
4.2.1 Gambaran Perilaku <i>Mindful Eating</i>	94
4.2.2 Gambaran Berat Badan	109
4.2.3 Gambaran Asupan Energi.....	118
4.2.4 Hubungan Gaya Hidup Responden dengan Perubahan Perilaku <i>Mindful Eating</i> , Berat Badan, dan Asupan Energi	124
4.3 Keterbatasan Penelitian	128
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	129
5.1 Kesimpulan	129
5.2 Saran	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131
LAMPIRAN.....	139

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Entri dalam aplikasi <i>food journaling</i> DECAF	39
Gambar 2. Pencatatan dalam <i>food journaling</i> MINDEARY	39
Gambar 3. Elemen yang dikembangkan dalam MINDEARY	39
Gambar 4. Kerangka Teori	52
Gambar 5. Kerangka Konsep	53
Gambar 6. Rancangan Penelitian	55
Gambar 7. Kerangka Kerja	80
Gambar 8. <i>Boxplot</i>	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Asia-Pasifik.....	23
Tabel 3. <i>Outline</i> Materi, Objektif, dan Komponen MINDEARY	46
Tabel 4. Definisi Operasional Penelitian	62
Tabel 5. Indikator <i>Mindful Eating Questionnaire</i>	68
Tabel 6. Rubrik Penskoran Kuesioner MEQ	69
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian	82
Tabel 8. Perbedaan Perilaku <i>Mindful Eating</i> antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	84
Tabel 9. Perubahan Perilaku <i>Mindful Eating</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	86
Tabel 10. Perbedaan Berat Badan dan Asupan Energi antara Kelompok Kontrol dan Intervensi	88
Tabel 11. Perubahan Berat Badan dan Asupan Energi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	90
Tabel 12. Hubungan Gaya Hidup Responden dengan Perubahan Perilaku <i>Mindful Eating</i> , Berat Badan, dan Asupan Energi	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	139
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian	140
Lampiran 3. Lembar <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	143
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	144
Lampiran 5. Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam	148
Lampiran 6. Formulir Kuesioner <i>Mindful Eating</i> (MEQ).....	150
Lampiran 7. Lembar Surat Pernyataan Rater.....	153
Lampiran 8. Formulir Uji Penggunaan MINDEARY.....	154
Lampiran 9. Hasil Uji Penggunaan MINDEARY.....	160
Lampiran 10. Media <i>Mindful Eating Daily Journal</i> (MINDEARY).....	167
Lampiran 11. Hasil Pengisian MINDEARY	173
Lampiran 12. Diskusi Grup <i>WhatsApp</i> dan Foto Makanan Responden.....	175
Lampiran 13. Hasil Uji Statistik	176
Lampiran 14. Hasil Cek Plagiasi Turnitin	181