

ABSTRAK

Derbie Liani (01071210035)

HUBUNGAN TINGKAT *MINDFULNESS* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD SCHOOL

Latar Belakang: *Mindfulness* telah membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan dalam hidup, tetapi juga dalam mengurangi gejala berbagai gangguan fisik maupun mental. Studi tentang hubungan *mindfulness* dengan IMT menunjukkan hasil kontradiktif, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memberikan evaluasi terhadap efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* untuk masalah ini.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan indeks massa tubuh pada pelajar SMA Springfield School.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang dengan sampel sebesar 81 SMA Springfield School. Responden akan mengisi pertanyaan di google forms yang termasuk kuisioner FFMQ dan pengisian tinggi dan berat badan untuk indeks massa tubuh. Proses pengumpulan data secara *purposive sampling* dan di analisa dengan program SPSS.

Hasil: Terdapat 81 responden dengan rata-rata umur 16 tahun di dalam penelitian ini. Hasil korelasi pearson lemah antar kedua variabel dengan perbedaan statistic yang tidak bermakna secara signifikan (nilai $p = 0.132$). Pada uji one-way ANOVA, tingkat *mindfulness* pada setiap kelompok BMI mempunyai ketidaksamaan yang bermakna secara statistic (nilai $p = 0.018$).

Kesimpulan: Indeks massa tubuh cukup baik pada murid SMA Springfield School. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *mindfulness* dan indeks massa tubuh.

Kata kunci: tingkat *mindfulness*, indeks massa tubuh

ABSTRACT

Derbie Liani (01071210035)

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS LEVEL AND BODY MASS INDEX AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS AT SPRINGFIELD

Background: Mindfulness-based interventions have been proven to not only enhance overall well-being but also reduce symptoms of various physical and mental disorders. Studies on the relationship between mindfulness and BMI have shown contradictory results, indicating the need for further research to evaluate the effectiveness of mindfulness-based interventions for this issue.

Research Objective: To determine the relationship between mindfulness levels and body mass index among Springfield's students.

Research Method: A cross-sectional design study was used with a sample of 81 students from Springfield. Respondents completed questions in Google Forms, including the FFMQ questionnaire and input of height and weight for body mass index calculation. Data collection was done through purposive sampling and analyzed using SPSS software.

Results: There were 81 respondents with mean age 16 in this study. Pearson correlation results showed a weak relationship between the two variables with a statistically non-significant difference (p-value = 0.132). In the one-way ANOVA test, the mindfulness level in each BMI group had a statistically significant difference (p-value = 0.018).

Conclusion: The body mass index is quite good among Springfield's students adolescents. There is no significant relationship between the level of mindfulness and body mass index.

Keywords: level of mindfulness, body mass index