

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan *American Psychological Association (APA)*, *mindfulness* adalah kesadaran penuh seseorang terhadap kondisi internal dan lingkungan yang memiliki dampak kepada kemampuan pikiran untuk melihat, serta merespons suatu kejadian yang terjadi secara sebenar-benarnya tanpa melebih kurangkan hal tersebut.¹ Kesadaran ini merupakan fokus yang disengaja bukan hanya terhadap pikiran dan emosi tetapi juga mencakup sensasi fisik saat ini.^{2,49}

Penelitian mengenai *mindfulness* telah membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan dalam hidup, tetapi juga dalam mengurangi gejala berbagai gangguan. Gangguan ini termasuk gangguan fisik maupun mental. Termasuk depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, gangguan makan, nyeri kronis, dan kualitas hidup (Roemer et al., 2008; Teasdale et al., 2000; Grossman et al., 2007; Tapper et al., 2009).¹⁴ Hal ini karena intervensi berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan pengaturan diri yang lebih baik.³¹

Salah satu kegiatan esensial yang memerlukan individu untuk menggunakan indra fisik dan emosional untuk dapat menikmati adalah makan.² Makan dengan penuh kesadaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan kepuasan tubuh, sehingga pendekatan yang didasari oleh *mindfulness* dipercayai sebagai manajemen paling efektif dalam mengatasi permasalahan dalam mengontrol asupan makanan.

2-3

Preferensi makanan seseorang terbentuk dari perilaku makanan yang dipelajari. Jadi saat individu dapat memperhatikan emosi dan mengendalikannya, pengendalian ini dapat mempengaruhi perilaku makan. Makanan yang dikonsumsi akan lebih sehat dan rendah kalori.^{31,32}

Survei dasar UNICEF yang dilakukan pada tahun 2017 menunjukkan perubahan pada kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja memiliki pengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja.⁶ Berdasarkan data laporan Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan

8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi berat badan kurang. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.⁶

Masalah indeks massa tubuh bukan hanya dialami oleh remaja Indonesia, tetapi juga remaja di Amerika Serikat dimana sepertiga anak dan remaja tergolong kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan yang dapat menjadi obesitas, memiliki dampak dalam banyak aspek termasuk secara psikis.^{42,43}

Berbagai penelitian pada remaja terhadap hubungan *mindfulness* dengan indeks massa tubuh telah dilakukan sebelumnya, tetapi memiliki hasil kontradiktif.⁷⁻⁸ Sebuah penelitian di Mexico menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan erat dengan obesitas pada remaja.⁷ Penanganan stres, yaitu pencetus utama obesitas pada remaja, dilakukan dengan pelatihan *mindfulness* dan telah dibuktikan dapat menurunkan indeks massa tubuh pada remaja obesitas.⁷ Namun penelitian lain pada remaja Colorado Utara, Amerika Serikat menyatakan bahwa hasil diperoleh masih ambigu dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut akan keefektifannya.^{8,31}

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui apakah adanya hubungan antara IMT dengan tingkat *mindfulness*.

1.3 Pertanyaan Peneliti

Apakah terdapat hubungan antara tingkat *mindfulness* dengan indeks massa tubuh pada pelajar SMA *Springfield* ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan tingkat *mindfulness* pada pelajar SMA *Springfield*.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengukur tingkat *mindfulness* pada pelajar SMA *Springfield* dengan kuisisioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).
- Mengukur tingkat indeks massa tubuh pada pelajar SMA *Springfield* dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) yang kemudian diinterpretasikan dalam grafik pertumbuhan remaja berdasarkan *World Health Organization* (WHO).
- Membandingkan tingkat *mindfulness* dan indeks massa tubuh pada pelajar SMA *Springfield*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

Manfaat akademis yang diharapkan adalah mengetahui perihal hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat *mindfulness* yang nanti dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut.

1.5.2 Manfaat Praktis

Untuk meningkatkan pemahaman perihal tingkat *mindfulness* dan indeks massa tubuh, serta dapat digunakan untuk diadakannya praktik latihan *mindfulness* untuk menurunkan atau menaikkan indeks massa tubuh pada pelajar SMA *Springfield*.