

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih atau *Overweight* merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Gizi lebih terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Gizi Lebih telah menjadi permasalahan global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Menurut *World Health Organization* (2011) satu dari sepuluh orang dewasa mengalami obesitas. Kawasan asia pasifik, prevalensi obesitas meningkat sangat tajam sekitar 20.5% penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1.5% tergolong obesitas. Sedangkan di Thailand, 16% tergolong *overweight* dan 4% tergolong obesitas. Semua wilayah di Asia Tenggara, perempuan lebih banyak menderita obesitas dibanding pria. Berdasarkan data *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), pada orang dewasa usia 20 - 74 tahun, di Amerika Serikat pada tahun 1960-2008, terjadi peningkatan obesitas hingga 34.3% (WHO, 2011).

Menurut Hasil Riskesdas (2018) Di Indonesia, gizi lebih merupakan salah satu permasalahan gizi, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar terjadi peningkatan prevalensi gizi lebih dan obesitas setiap tahunnya. Proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia > 18 tahun pada tahun 2007, 2013 dan 2018 sebesar 8.6%, 11.5%, 13.6% ; dan 110.5%, 14.8%, 21.8%. Sedangkan proporsi berat badan lebih pada dewasa umur > 18 tahun tertinggi menurut provinsi yaitu ada di provinsi Sulawesi utara sebesar 30.2%, provinsi DKI Jakarta sebesar 29.8% dan provinsi Kalimantan timur sebesar 28.7%. Salah satu penelitian memberikan penemuan yang menarik yaitu pertama, hubungan karakteristik demografi dan sosial-ekonomi dengan kejadian gizi lebih. Umur 35 tahun merupakan faktor risiko gizi lebih. Lemak tubuh meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Seseorang yang berumur 35 tahun harus sudah mulai memperbaiki pola hidup dan perilaku makan ke arah lebih baik sehingga kemungkinan timbulnya obesitas dapat berkurang (Sugianti, 2009).

Berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan dari semua penyebab risiko kematian. Menurut CDC (*Control for Disease Control and Prevention*) kenaikan tingkat obesitas sangat terkait dengan masalah kesehatan kronis dan biaya perawatan kesehatan meningkat. Gizi lebih juga dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti

diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Sunita, 2002).

Menurut Depkes (2011) terdapat banyak faktor risiko terjadinya gizi lebih, seperti faktor risiko yang tidak dapat diubah (genetik, jenis kelamin, usia, riwayat keluarga) dan faktor risiko yang dapat diubah (pola makan, aktivitas fisik, psikologis, pengetahuan gizi, gaya hidup). Penyebab gizi lebih sering dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak dan pola makan yang berlebihan. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang akan mudah mengalami gizi lebih (R.Rachmad, 2009). Studi dalam jurnal *Psychological Science*, individu yang memelakukan diet menjadi hal utama untuk mengontrol berat badan cenderung memiliki indeks massa tubuh lebih rendah dibanding yang lebih mengutamakan olahraga. Pada riset tersebut, peneliti menanyakan lebih dari 1.200 responden di Amerika, Kanada, China, Perancis, dan Korea Selatan dan mendata tinggi dan berat badan untuk mengetahui nilai indeks massa tubuh sebagai indikator kegemukan. Hasilnya, orang yang mengutamakan olahraga untuk mencegah obesitas memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi. Keyakinan akan memengaruhi tindakan kita, apabila seseorang berpikir olahraga adalah kuncinya, seseorang cenderung banyak bergerak dan tidak memperhatikan asupan makan. Meskipun olahraga dapat membantu usaha penurunan berat badan, orang sering berlebihan dalam mengira kalori yang sudah dibakar saat berolahraga. Akibatnya mereka mengompensasi aktivitas fisik dengan makan lebih banyak (McFerran, 2015).

Faktor lainnya yang tidak kalah penting adalah faktor psikologis. Faktor psikologis merupakan faktor risiko terjadinya gizi lebih (Sparrenberger *et al.*, 2009). Psikologis mampu mempengaruhi pemilihan makanan seseorang, banyak penelitian yang menyatakan bahwa psikologis mampu meningkatkan asupan makan yang tentunya juga berisiko terhadap gizi lebih. Banyak program yang dikembangkan dalam usaha meningkatkan kesadaran makan, salah satunya adalah *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Program ini menunjukkan bahwa psikologis, gangguan makan, dan kefokusn makan mampu menurunkan gizi lebih (Tedder *et al.*, 2015). Beberapa penelitian dalam dekade terakhir menunjukkan dengan pendekatan secara psikologis mampu meningkatkan kesadaran seseorang dalam mengonsumsi makanan sehingga mampu menurunkan angka gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Tedder *et al.*, (2013) menunjukkan bahwa faktor psikologis berhubungan dengan *mindless eating*. Menurut Junghans *et al.*, (2013), seseorang yang mengalami gizi lebih cenderung memiliki perilaku makan yang kurang baik. Biasanya mereka makan secara berlebihan dan mengonsumsi makanan apa saja tanpa memikirkan sehat atau tidaknya makanan yang dikonsumsi. Padahal, memperhatikan konsentrasi penuh terhadap makanan saat makan merupakan hal yang penting, terlebih bagi orang yang mengalami gizi lebih. Makan secara sadar atau *mindful eating*, berfokus pada proses yang terlibat saat makan, misalnya kelaparan, kenyang, dan juga

emosi. Dengan cara *mindful eating*, seseorang akan lebih mudah dalam mengatur dan menikmati makanan mereka, meskipun membutuhkan waktu dalam melakukannya (Smart *et al.*, 2015).

Di zaman *modern* yang serba instan ini banyak masyarakat yang ingin mendapatkan berat badan ideal dengan cara instan, yaitu salah satunya dengan konsumsi pil pelangsing. Survey yang dilakukan (Puspitaningrum, 2010) terhadap 300 wanita muda usia 22-35 tahun di Jakarta terungkap bahwa 60% mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur serta konsumsi obat pelangsing dengan tujuan diet. Pada kenyataannya obat pelangsing memiliki efek negatif terhadap kesehatan tubuh apabila dikonsumsi dalam jangka waktu panjang, hal tersebut dikarenakan kandungan yang ada di dalamnya.

Pemerintah Indonesia sudah berupaya melakukan intervensi yang dapat memberikan perubahan pada perilaku, intervensi tersebut adalah GENTAS. GENTAS merupakan singkatan dari Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (Kemenkes RI, 2017). Sampai dengan saat ini belum ada data terkait efektivitas dari kegiatan GENTAS, tetapi menurut data yang ada gizi lebih masih mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Hal tersebut dapat dibuktikan dari data Riskesdas (2018) Proporsi berat badan lebih pada dewasa usia > 18 tahun pada tahun 2007, 2013 dan 2018 sebesar 8.6%, 11.5%, 13.6%. oleh karena itu perlu pendekatan lain, salah satunya secara psikologis untuk mengurangi terjadinya gizi lebih.

Intervensi gizi berbasis *edutainment* bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Android dan *website* merupakan salah satu media edukasi gizi berbasis teknologi *edutainment* yang sudah banyak diterapkan di luar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Indonesia merupakan negara yang penggunaan internetnya berkembang pesat. Sebanyak 85% dari total pengguna internet di Indonesia mengakses internet dengan menggunakan *mobile phones* sisanya menggunakan laptop dan PC. Menurut data Kominfo 2014, setidaknya 30 juta masyarakat Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. *Online* merupakan metode yang inovatif, efisien, dan hemat biaya untuk penerapan pendidikan gizi bagi pekerja yang tidak dapat terlepas dari *gadget* dalam kesehariannya (Kominfo, 2014).

Sejauh ini intervensi yang dilakukan di Indonesia tidak melibatkan pengukuran *mindful eating* dan belum ada penelitian mengenai program penurunan berat badan dengan pendekatan *mindful eating* dengan *design* semi *online* di Indonesia. Penelitian ini dikatakan semi *online* dikarenakan pemaparan materi secara langsung dilakukan pada edukasi pertama dan terakhir, selanjutnya pendampingan secara *online* dilakukan setelah pemaparan materi di awal edukasi selama satu bulan. Menurut observasi yang sudah saya lakukan sebanyak 30 orang dari 56 orang yang mengalami gizi lebih, dengan persentase sebesar 53.5%. Rata-rata aktivitas yang

dilakukan di kantor yaitu 10-12 jam perhari, atau bahkan lebih bagi pekerja yang menjalankan lembur. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata orang dewasa lebih banyak menghabiskan waktu di kantor dibandingkan dengan di rumah. Pekerja tersebut belum pernah menerima program terkait edukasi gizi sebelumnya, aktifitas fisik yang dilakukan di kantor juga tidak banyak, dan rata-rata dari pekerja tersebut memiliki kebiasaan makan dalam porsi banyak dan memakan cemilan manis dikarenakan kurang memiliki kesadaran makan.

Fokus dari edukasi gizi ini yaitu memperbaiki pola makan melalui pendekatan secara psikologis disertai penerapan diet rendah energi. Diet energi rendah merupakan diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat. Tujuan diet menurunkan berat badan secara bertahap hingga mencapai berat badan yang diinginkan dengan mempertahankan status gizi yang optimal. Sedangkan syarat diet diantaranya asupan energi dikurangi sebanyak 500 s/d 1000 Kkal/hari dari asupan energi sehari-hari untuk menurunkan berat badan 0.5 s/d 1 kg/minggu, menurunkan berat badan secara bertahap, diutamakan karbohidrat kompleks kebutuhan energi badan (Kemenkes RI, 2011). Edukasi gizi melalui telepon genggam dapat berlangsung kapan saja dan di mana saja. Meskipun demikian, tetap ada kontrol mengenai pengendalian berat badan (Marieke, 2011). Oleh karena itu kami, penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui pengaruh edukasi gizi *Mindful Eating Semi Online* (MESO) terhadap berat badan, asupan zat gizi makro dan *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diketahui bahwa banyak pekerja yang memiliki masalah gizi lebih. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi yang salah seperti konsumsi karbohidrat yang berlebihan secara terus menerus dan aktivitas fisik yang kurang. Edukasi gizi *Mindful Eating Semi Online* (MESO) memiliki peranan penting dalam perubahan pengetahuan, pola makan dan status gizi pekerja.

Seseorang yang mengalami gizi lebih cenderung memiliki pola makan dan asupan zat gizi yang tidak sehat. Biasanya mereka makan secara berlebihan dan mengonsumsi makanan apa saja tanpa memikirkan sehat atau tidaknya makanan yang dikonsumsi. Selain itu faktor psikologis juga merupakan faktor pencetus gizi lebih. Psikologis mampu mempengaruhi pemilihan makanan seseorang. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa stres mampu meningkatkan asupan makan yang tentunya juga berisiko terhadap gizi lebih. Padahal memikirkan apa yang akan dimakan dan memilih makanan sehat merupakan hal yang penting dalam menjaga pola makan dan asupan zat gizi yang sehat. Kesadaran saat makan atau dikenal dengan *mindful eating*

merupakan salah satu cara dalam mengelola makan dan dapat menjadi upaya dalam mencegah gizi lebih.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi gizi *Mindful Eating Semi Online* (MESO) terhadap berat badan, asupan zat gizi makro dan *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih.

1.4 Perumusan Masalah

- 1) Bagaimana kesadaran makan atau *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi?
- 2) Bagaimana asupan zat gizi makro pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi?
- 3) Bagaimana berat badan pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi?
- 4) Apakah ada pengaruh edukasi gizi MESO terhadap berat badan pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ?
- 5) Apakah ada pengaruh edukasi gizi MESO terhadap asupan zat gizi makro pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ?
- 6) Apakah ada pengaruh edukasi gizi MESO terhadap kesadaran makan atau *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh edukasi gizi dengan pendekatan *mindful eating semionline* (MESO) terhadap berat badan, asupan zat gizi makro, dan *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih.

1.5.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *mindful eating* atau kesadaran makan responden
- 2) Mengidentifikasi status gizi responden dengan indikator IMT.
- 3) Mengidentifikasi energi, asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak).
- 4) Mengidentifikasi berat badan responden
- 5) Menganalisis perubahan asupan zat gizi makro pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi
- 6) Menganalisis perubahan berat badan pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

- 7) Menganalisis perubahan kesadaran makan atau *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pekerja bahwa pemberian edukasi gizi *Mindful Eating Semi Online* (MESO) memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam mempertahankan berat badan dan menurunkan berat badan, merubah pola makan yang dapat dilihat dari asupan energi,protein, lemak dan karbohidrat. Serta menambah pengetahuan mengenai pengaruh edukasi gizi dengan *mindful eating* semi *online* terhadap terhadap komposisi tubuh, asupan dan *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih.

1.6.2 Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, memberikan informasi dan pengetahuan yang mendalam mengenai program edukasi gizi MESO. Sehingga dapat meningkatkan kesadaran pekerja dalam memilih makanan.

1.6.3 Bagi Pekerja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pekerja tentang pola makan yang baik terutama meningkatkan kesadaran pekerja dengan gizi lebih dalam kesadaran memilih makanan dan kefokusannya saat makan.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. Penelitian terdahulu tentang edukasi yang diberikan pada individu dengan status gizi lebih

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
1.	Ali et al.	2017	<i>All You Can Eat Buffets, Obesity, Mindfulness and Mindful Eating : An Exploratory Investigation</i>	Penelitian menggunakan metode <i>cross sectional</i> . Analisis data menggunakan uji korelasi parsial.	Terdapat hubungan yang signifikan pada saat prasmanan dengan kefokusn makan dan terdapat hubungan antara prasmanan dengan kontrol diri. Tetapi masih banyak pertanyaan apakah <i>all you can eat buffet</i> berkontribusi atau tidak terhadap obesitas untuk penelitian selanjutnya.	Keterbatasan dalam memberikan arahan bagi tindakan individu serta cara dalam memperlambat kejadian obesitas yang terus meningkat.
2.	Miller et al.	2012	Efektivitas dari Intervensi Makan Penuh Perhatian dalam Mengontrol Diri pada Orang Dewasa dengan Diabetes Tipe 2	Desain penelitian <i>randomized controlled trial</i> . Analisis statistik menggunakan <i>t-tes</i>	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara keolompok dalam perubahan berat ataupun glikemia. Perbedaan yang signifikan terjadi pada kelompok dalam perubahan asupan makan (lemak trans, serat dan gula). Adanya penurunan signifikan asupan energi dan beban glikemik pada ($P>0,0001$) untuk kedua kelompok. Pengelolaan makan secara sadar dapat membantu peningkatan asupan makan,	Penelitian ini belum meneliti fokus pengobatan pada <i>Medical Nutrition Therapy (MNT)</i> , hanya mengamati makan secara fokus dan pengobatan secara umum

				penurunan berat badan dan kontrol glikemik	
3.	Daubenmier <i>et al.</i> 2011	<i>Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women : An Exploratory Randomized Control Trial</i>	Desain penelitian <i>randomized controlled study</i> . Analisis statistik menggunakan <i>t-test</i> dan <i>chi square</i>	Adanya hubungan signifikan. Pada peserta yang menjaga berat badan menunjukkan penurunan <i>cortisol awakening response (CAR)</i> yang signifikan. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan hasil bertambahnya berat badan	Ukuran sampel dalam penelitian kecil dan persentase adanya peserta yang telah mengikuti tidak sampai akhir.
4.	Novi Andayani 2017 Praptiningsih1, Ami Kusuma Handayani	Pengaruh Media <i>Online</i> terhadap Perilaku Keseharian Masyarakat	Desain penelitian korelasi <i>Rank Spearman</i> analisis data menggunakan uji statistic	Terdapat hubungan antara pengaruh media <i>online</i> dan perilaku keseharian masyarakat ditunjukkan dari nilaisignifikasinya sebesar 0.005. Nilai tersebut memenuhi kriteria batas signifikansi hubungan sebesar < 0.01 dengan selang kepercayaan 99%. 4,9% responden memilih <i>face to face</i> dan 95,1% menggunakan <i>whatsapp</i> alasannya menggunakan karena mudah digunakan (60,7%) dan biaya murah (31,1%) dan lebih dekat secara emosional (8,2%). Media <i>online</i> yang paling berpengaruh dalam pemikiran politik mereka.	Penelitian ini hanya melihat perilaku masyarakat terhadap pengaruh media <i>online</i> . Peneliti tidak meneliti variabel-variabel lain yang dianggap berisiko dengan pengaruh media <i>online</i> .

5.	Camilleri <i>et al.</i>	2015	<i>Association Between Mindfulness and Weight Status in General Population From The NutriNet Sante Study</i>	Desain penelitian <i>cross sectional</i> . Analisis data menggunakan uji Anova untuk variabel kontinyu dan uji <i>chi square</i> untuk variabel kategorik	Pada pria dan wanita yang memiliki nilai kesadaran tinggi, tidak tergolong ke dalam kelompok obesitas	Penelitian menggunakan metode <i>cross sectional</i> sehingga tidak dapat dinilai secara kausalitas
6.	A Carnie ^{1,4} , J Lin ^{1,4} , B Aicher ^{1,4} , B Leon ^{1,4} , AB Courville ² , NG Sebring ² , J de Jesus ¹ , DM DellaValle ² , BD Fitzpatrick ² , G Zalos ¹ , TM Powell-Wiley ¹ , KY Chen ³ and RO Cannon	2013	<i>Randomized trial of nutrition education added to internet-based information and exercise at the work place for weight loss in a racially diverse population of overweight women</i>	Desain penelitian korelasi <i>T-test or Mann-Whitney-Wilcoxon</i> analisis data menggunakan uji statistic	Perempuan yang kelebihan berat badan diberikan informasi kesehatan berbasis internet dan sumber daya latihan di tempat kerja hilangberat dan massa lemak, dengan prestasi serupa oleh wanita kulit hitam dan kulit putih. Manfaat penurunan berat badan tambahan dari pendidikan gizi, terlihat pada 3 bulan, hilang 6 bulan dan mungkin memerlukan penekanan khusus pada subjek yang gagal mencapai penurunan berat badantujuan untuk menunjukkan nilai yang berkelanjutan.	Peneliti hanya menggunakan wanita sebagai sampel penelitian. Peneliti tidak meneliti variabel lain yang bisa digunakan sebagai pembandingan penelitian seperti pendidikan gizi yang tidak berbasis internet.
7.	Marieke F. van Wier, MSc, J. Caroline Dekkers, PhD, Ingrid J. M.	2011	<i>Effectiveness of Phone and E-Mail Lifestyle Counseling for Long</i>	Desain penelitian korelasi <i>A randomized controlled trial</i> analisis data	Intervensi gaya hidup 6 bulan, ditawarkanmelalui situs Web dengan konseling e-mail, atau sebagai buku kerja dengankonseling telepon, efektif	Penelitian ini hanya melihat efektivitas dari konseling melalui email dan telepon. Peneliti tidak meneliti variabel-variabel lain yang dianggap

Hendriksen, PhD, Martijn W. Heymans, PhD, Geertje A. M. Ariëns, PhD, Nico P. Pronk, PhD, Tjabe Smid, PhD, and Willem van Mechelen, PhD

Term Weight Control Among Overweight Employees

menggunakan uji untuk menurunkan berat badan pada 6 bulan. Delapan belasbulan setelah penghentian, tidak ada perbedaan dalam mengontrol berat badan, diet,atau aktivitas fisik terlihat dibandingkan dengan gaya hidup umum, di antara semua karyawan yang termasuk dalam penelitian ini. Intervensi internet lebih efektif untuk penurunan berat badanberkelanjutan dibandingkan dengan intervensi telepon. Program ini menunjukkan potensi untuk digunakan dalam pengaturan kesehatan kerja

dapat berkontribusi atau sebagai pembanding dari program penurunan berat badan seperti konseling secara langsung. Penelitian ini hanya melihat efek setelah delapan belas bulan, dan belum menunjukkan potensi apakah bisa digunakan selain pada karyawan.

Penelitian sebelumnya telah meneliti bahwa ada keterkaitan antara usia, jenis kelamin, dan asupan makan berisiko terhadap gizi lebih. Tetapi, pada penelitian sebelumnya hanya melihat hubungan antara pengaruh media *online* terhadap perubahan pola makan. Padahal diketahui, *mindful eating* atau kesadaran makan penting dalam perubahan pola makan. Pendekatan secara psikologis ini dapat lebih mudah diterapkan dan dimengerti oleh pekerja, dikarenakan pekerja kantoran yang lebih banyak menghabiskan waktunya di kantor dan sangat jarang melakukan aktivitas fisik, sehingga pendekatan psikologis diharapkan mampu untuk merubah pola makan sehingga diharapkan dapat menurunkan berat badan mencapai berat badan ideal.

Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh edukasi gizi MESO terhadap perubahan berat badan, asupan zat gizi makro, dan *mindful eating* pada pekerja dengan gizi lebih. Edukasi gizi MESO merupakan variabel independen, sedangkan berat badan, asupan zat gizi makro dan *mindful eating* merupakan variabel dependen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti menggunakan variabel *mindful eating* dan lokasi yang akan digunakan belum pernah diadakan penelitian sebelumnya.