

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang menyerang masyarakat Indonesia adalah epidemic status gizi lebih. Menurut WHO (*World Health Organization*) obesitas sudah masuk ke epidemic global dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang sudah harus diatasi. Diketahui bahwa perubahan dari pola makan dan aktivitas fisik yang terjadi membuat masalah kesehatan ini mengalami peningkatan (Salam, 2010). Prevalensi tingkat kelebihan berat badan di Indonesia selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007, angka kelebihan berat badan ($IMT \geq 25$) sudah mencapai 8,6% dan mengalami peningkatan menjadi 13,6% di tahun 2018. Obesitas ($IMT \geq 27$) di tahun 2007 adalah 10,5% dan mengalami peningkatan menjadi 21,8% pada tahun 2018. (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar tersebut menunjukkan prevalensi gizi lebih di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi yaitu 35,4% pada tahun 2018. Prevalensi masalah tersebut lebih banyak dialami oleh wanita dewasa >18 tahun dengan persentase 44,4% (berat badan lebih 15,1% dan obesitas 29,3%) dibandingkan pria dewasa >18 tahun dengan persentase 26,6% (berat badan lebih 12,1% dan obesitas 14,5%). Tingkat masalah gizi lebih pada wanita dewasa juga lebih tinggi di Provinsi Jawa Barat yang mencapai 48,1% dengan persentase berat badan lebih 15,9% dan obesitas 32,2% (Kemenkes RI, 2018). WHO juga mengatakan persentase obesitas sudah berada di peringkat ke lima penyebab utama terjadinya kematian di dunia sebesar 10,3%, sebanyak 1,6 miliar kelompok umur dewasa kegemukan dan 400 juta mengalami obesitas (RISKESDAS, 2010).

Masalah gizi lebih yang terjadi berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, sindrom metabolik, tekanan darah tinggi (hipertensi), kadar trigliserida yang tinggi (dislipidemia), dan diabetes mellitus 2 (Thomsen & Nordestgaard, 2014; Haley & Lawrence, 2016; Tatsumi et al., 2017; Sandeep et al., 2010). Dalam hal ini perlu diketahui faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih agar dapat menurunkan angka kejadian obesitas. Adapun faktor yang

memengaruhi status gizi yang disebutkan oleh (Ruslie & Darmadi, 2012) adalah asupan makan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, dan *gender*.

Berdasarkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi, asupan makan yang tidak diatur dengan baik memiliki pengaruh yang besar pada kejadian obesitas. Ketidaksesuaian pemenuhan zat gizi seperti asupan energi yang berlebih dapat memengaruhi status gizi dan juga berdampak terhadap kualitas dietnya. Hal tersebut juga ditemukan pada kelompok mahasiswa, dimana mereka berada pada masa transisi yang kuat dengan perubahan lingkungan, ditandai dengan perubahan pada pola makan menjadi tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, dimana hal tersebut seringkali menyebabkan penurunan kualitas diet yang berdampak pada obesitas (Aisyah Nurkhopipah et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Retnaningrum dan Dieny (2015) menyatakan bahwa remaja obesitas yang memiliki kualitas diet rendah sebanyak 96,4% dan dari kelompok non obesitas sebanyak 64,3%. Kualitas diet yang rendah diartikan bahwa asupan makanannya belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Beberapa penelitian juga menunjukkan dari segi kuantitas, sebagian besar kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak lebih tinggi daripada kelompok non obesitas (Retnaningrum & Dieny, 2015). Implikasi dari permasalahan tersebut yaitu diperlukannya Indeks Gizi Seimbang (IGS) sebagai cara sederhana yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas untuk menilai gizi seimbang (Perdana et al., 2014). IGS merupakan sebuah instrumen atau alat ukur kesesuaian konsumsi pangan individu terhadap anjuran porsi makan dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014 (Danty et al., 2019). Hal ini dapat dilakukan karena masih banyak wanita dewasa yang tidak menerapkan pola makan sesuai dengan PGS. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Suci menggunakan instrumen IGS yang memberikan hasil persentase lebih tinggi pada mahasiswa yang tidak menerapkan pola makan sesuai PGS sebesar 57,6% dibandingkan mahasiswa yang pola makannya sesuai dengan PGS (Suci, 2011).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa faktor psikologis yang berhubungan dengan pemilihan makanan juga memiliki pengaruh terhadap

masalah gizi lebih. Penelitian Hemmingsson (2014) mengemukakan bahwa orang-orang yang akan mengalami obesitas, sejak masa kanak-kanak sudah ditandai dengan fungsi emosional abnormal yang mereka atasi dengan makan. Dalam penelitiannya kelompok dengan perilaku makan abnormal menjadi kelompok yang diperhatikan. Ditemukan bahwa mereka memiliki asupan makan yang tidak dibatasi dan tidak terkontrol sehingga menghasilkan penambahan berat badan/obesitas. Pada akhirnya individu akan kehilangan kontrol emosional atas perilaku asupan makan (*mindless eating*) (Hemmingsson, 2014). Selain itu, aktivitas fisik yang kurang juga menjadi penyebab dari terjadinya penumpukkan lemak di dalam tubuh, penelitian di Amerika mengatakan bahwa 50% individu dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah akan mempunyai risiko yang lebih besar dalam peningkatan simpanan lemak di dalam tubuh dibandingkan dengan individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi (Kokkinos & Myers, 2010). Perlu diketahui dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan oksidasi lemak sehingga dapat menurunkan simpanan lemak di dalam tubuh pada jaringan adiposa (Thompson et al., 2020).

Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis dapat menjadi upaya dalam penanggulangan masalah status gizi lebih yang terjadi. Intervensi farmakologis memang sudah menunjukkan adanya manfaat, namun hal itu belum diketahui bila intervensi tersebut dilakukan dalam jangka panjang. Berbeda dengan intervensi non-farmakologis melalui perubahan gaya hidup yang di dalamnya termasuk diet asupan dan diimbangi dengan aktivitas fisik yang signifikan memiliki manfaat yang lebih baik bila dilakukan untuk jangka panjang (Mahady & George, 2016). Mahady dan George juga mengatakan bahwa intervensi non-farmakologis dengan terapi psikologis dapat meminimalisir hambatan dalam memodifikasi gaya hidup dan menjadi pendukung dalam menjalankan intervensi tersebut. Penelitian (Hannah & Harrison, 2016) menunjukkan bahwa intervensi perubahan gaya hidup yang ditargetkan pada penurunan berat badan melalui diet dan olahraga merupakan pengobatan yang efektif dibandingkan dengan intervensi suplementasi makanan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Schwingshackl & Hoffmann,

2015) menunjukkan berbagai macam diet dengan kualitas yang tinggi dapat menurunkan angka yang signifikan dalam penyebab kematian (22%), penyakit kardiovaskular (22%), kanker (15%), dan diabetes mellitus type 2 (22%).

Melihat keefektifan beberapa penelitian yang dilakukan tersebut peneliti memilih untuk memberikan intervensi non-farmakologis tentang edukasi gizi mengenai *mindful eating* yang bermanfaat untuk manajemen berat badan lebih baik. *Mindful eating* merupakan makan dengan penuh perhatian, termasuk meningkatkan kesadaran dan fokus pada makan, kepekaan kepada tanda-tanda fisiologis dari rasa lapar, rasa kenyang, lingkungan makanan, dan karakteristik makanan (Dunn et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Dunn, et al tersebut menjelaskan bahwa dengan menerapkan makan secara sadar adalah strategi yang menjanjikan dalam manajemen berat badan karena penelitian ini membuktikan dengan penggunaan ESMMWL (*Eat Smart, Move More, Weigh Less*) menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara pola makan sadar dan penurunan berat badan, hal ini menyatakan bahwa intervensi menggunakan edukasi makan dengan *mindful eating* efektif terhadap *mindless eating*.

Edukasi gizi yang diberikan memiliki peranan penting dalam pemilihan makanan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmasiyita et al bahwa dengan peningkatan pengetahuan gizi dapat menurunkan tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, persentase asupan karbohidrat, persentase asupan lemak dan meningkatkan asupan serat pada individu yang kelebihan berat badan (Nurmasiyita et al., 2015). Intervensi yang dilakukan berbasis *online*, dimana Indonesia sudah menjadi negara dengan lingkungan global dan teknologi sudah berkembang di dalamnya. Hasil survei penggunaan internet yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 mencapai 171,17 juta pengguna dari populasi 264,16 juta jiwa. Penggunaan internet ini di dominasi oleh remaja hingga dewasa muda dengan persentase yang mencapai >80% (APJII, 2019). Adapun intervensi yang diberikan yaitu edukasi gizi “EMPIRE”. Intervensi tersebut memberikan edukasi gizi tentang *mindful eating* melalui pendekatan psikologis yang diharapkan dapat membantu dalam menurunkan angka kejadian status

gizi lebih pada wanita. Sudah banyak penelitian yang memanfaatkan teknologi sebagai intervensi, seperti penelitian (Rogers et al., 2016) yang membuktikan bahwa intervensi penurunan berat badan berbasis *online* dapat dilakukan dalam jangka waktu pendek. Pada penelitian (Martin et al., 2016) juga melakukan intervensi berbasis *online* menggunakan teknologi *smartphone* dan membuktikan adanya manfaat dalam penyebaran intervensi serta terbukti dapat menurunkan berat badan secara efektif.

Berdasarkan survei pendahuluan terhadap 17 responden wanita berusia 20-27 tahun dengan status gizi lebih di sebagian besar daerah Jabodetabek, menunjukkan hasil bahwa semua responden menyatakan merawat kesehatan itu memang hal yang penting, mereka memahami bahwasannya kesehatan itu berarti sehat fisik, mental, sosial, dan bebas penyakit. Hasil survei menunjukkan sebanyak 52,9% responden selalu merawat kesehatannya, namun masih ada responden yang belum merawat kesehatan karena mengalami kesulitan dalam kedisiplinan diri. Diketahui bahwa dengan menerapkan *mindful eating* merupakan salah satu cara dalam merawat kesehatan, survei menunjukkan masih banyak responden yang belum pernah mendengar tentang *mindful eating* karena itu responden tersebut tidak menerapkannya. Lebih dari 50% responden tidak sering berbicara dengan dirinya sendiri bahwa dia mampu untuk merawat kesehatan, hal ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki rasa optimisme yang kurang. Pada saat makan hanya 2 orang dari seluruh responden yang tidak melakukan aktivitas lain, lebih banyak responden yang tidak menikmati makanannya dan melakukan aktivitas lain seperti *browsing*, bekerja, dan lainnya. Hasil survei juga menyatakan bahwa harga dan rasa memiliki persentase yang lebih tinggi sebesar 88,2% dibandingkan rasa dan kalori sebesar 11,8% dalam pemilihan makanan.

Survei ini juga menunjukkan sebanyak 41,2% responden sering melampiaskan emosi dengan makan, padahal hal tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Masih banyak responden yang tidak mengetahui kebutuhan gizinya, tetapi semua responden mengetahui bahwa dengan gizi seimbang mampu memperbaiki bentuk tubuh. Mereka mengerti bahwa makan sesuai gizi seimbang itu baik, namun untuk menjadikannya suatu kebiasaan

memang tidak mudah. Walaupun sudah banyak yang makan dengan teratur serta merencanakan menu yang akan dikonsumsi, tetapi masih terdapat responden yang makan saat lapar, kurangnya konsumsi sayur 3 kali sehari, dan jarang mengonsumsi buah-buahan, serta sebanyak 64,7% responden lebih sering mengonsumsi makanan ringan. Semua responden menyatakan bahwa mereka tidak selalu mengendalikan diri ketika ada makanan di sekitarnya, bahkan masih ada beberapa responden yang memilih untuk tetap makan walaupun sudah merasa kenyang. Untuk masalah aktivitas responden sudah banyak yang lebih suka bergerak dibandingkan dengan responden yang jarang bergerak, hanya 4 orang yang jarang melakukan olahraga dan 1 orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dari seluruh responden. Lebih dari setengah responden pernah menjalani program penurunan berat badan, hal ini menunjukkan mereka mau berubah, tetapi sulit untuk mempertahankannya. Dilihat dari hasil survei lebih dari 50% responden suka mengakses informasi kesehatan melalui internet.

Melihat dari hasil survei dan pembuktian dari beberapa penelitian memberikan dukungan bahwa perlakuan intervensi tentang *mindful eating* dapat dilakukan di Indonesia, intervensi yang diberikan yaitu edukasi gizi “EMPIRE” secara *online*. Diharapkan intervensi tersebut dapat dilakukan dalam jangka waktu yang panjang sehingga mengurangi angka kejadian status gizi lebih/obesitas di kalangan wanita dewasa seperti mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah :

Melihat permasalahan yang dijelaskan pada latar belakang, penelitian ini memilih responden wanita dengan status gizi lebih. Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh yang dapat menimbulkan beberapa penyakit tidak menular. Berdasarkan permasalahan tersebut, terjadinya obesitas dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan faktor psikologis yang berhubungan dengan pola makan. Untuk itu peneliti ingin melakukan intervensi edukasi gizi berbasis *online* yaitu *EMPIRE* (*Emotion and Mind Power In Relationship with Eating*) yang membahas tentang edukasi gizi mengenai *mindful eating* melalui pendekatan psikologis. Diharapkan pemberian intervensi tersebut mampu membantu dalam

menurunkan angka kejadian status gizi lebih pada wanita. Dengan pemberian edukasi gizi tersebut akan terlihat seberapa besar efektivitas edukasi gizi “EMPIRE” terhadap perubahan pemilihan pada pola makan dan aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih.

1.3 Pembatasan Masalah :

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah edukasi gizi “EMPIRE” dapat efektif atau tidak terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih

1.4 Perumusan Masalah :

1.4.1 Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi online “EMPIRE” terhadap kualitas diet pada wanita dengan status gizi lebih?

1.4.2 Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi online “EMPIRE” terhadap aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih?

1.5 Tujuan Penelitian :

1.5.1 Tujuan Umum :

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas dari intervensi edukasi gizi “EMPIRE” terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih.

1.5.2 Tujuan Khusus :

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik wanita gizi lebih meliputi umur dan status pekerjaan
2. Untuk mengidentifikasi efektivitas terkait intervensi edukasi gizi “EMPIRE” terhadap kualitas diet pada wanita dengan status gizi lebih
3. Untuk mengidentifikasi efektivitas terkait intervensi edukasi gizi “EMPIRE” terhadap aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih

1.6 Manfaat Penelitian :

1.6.1 Bagi peneliti :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada wanita dengan gizi lebih bahwa intervensi “EMPIRE” berbasis *online* dapat memperbaiki kualitas diet dan aktivitas fisik menjadi lebih baik.

1.6.2 Bagi responden :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada wanita dengan gizi lebih mengenai efektivitas edukasi gizi “EMPIRE” terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian terdahulu tentang hubungan antara kualitas diet dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada wanita.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
1.	Carolyn Dunn, Olusola Olabode-Dada, Lauren Whetstone, Cathy Thomas, Surabhi Aggarwal, Kelly Nordby, Samuel Thompson, and Madison Johnson	2018	Mindful Eating and Weight Loss, Results from a Randomized Trial	Desain penelitian ini adalah randomized trial dengan analisis yang digunakan adalah SPSS software (versi 21). Analisis statistic menggunakan ANOVA, Bonferroni correction	Penerapan makan secara sadar adalah strategi yang menjanjikan dalam manajemen berat badan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara pola makan sadar dan penurunan berat badan, hal ini menyatakan bahwa <i>mindful eating</i> efektif terhadap <i>mindless eating</i> .	Ukuran sampel yang kecil dan didominasi wanita caucasia.

2.	Manan A. 2018 Alhakbany, Hana A. Alzamil, Wajude A. Alabdullatif, Shahad N. Aldekhyyel, Munirah N. Alsuhaibani, Hazzaa M. Al-Hazzaa	Lifestyle Habits in Relation to Overweight and Obesity among Saudi Women Attending Health Science Colleges	Jenis penelitian ini adalah cross sectional study. Dengan metode pemilihan acak. Menggunakan analisis IMB SPSS software (versi 22), Cross tabulation with chi-square, Multiple linear regression	Lebih dari setengah perempuan perguruan tinggi Saudi dari perguruan tinggi ilmu kedokteran secara fisik tidak aktif. Walaupun aktivitas fisik secara positif beberapa kebiasaan gaya hidup perempuan perguruan tinggi Saudi, kelebihan berat badan / obesitas tidak terkait dengan tingkat aktivitas, perilaku menetap, waktu tidur, atau kebiasaan diet di antara para peserta.	Pertama, sifat cross-sectional dari penelitian ini tidak memungkinkan peneliti untuk mengasumsikan hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen. Kedua, temuan didasarkan pada kuesioner dan peneliti tidak dapat mengesampingkan potensi bias mengingat dalam frekuensi aktivitas fisik, perilaku menetap, dan kebiasaan diet. Ketiga, temuan penelitian mungkin tidak digeneralisasi untuk semua perempuan perguruan tinggi, karena sampel dalam penelitian ini berasal dari perguruan tinggi ilmu kesehatan. Keempat, kuesioner frekuensi makanan tidak memperhitungkan ukuran porsi, yang mungkin telah memengaruhi hubungan antara kebiasaan diet dan indikator kelebihan berat badan / obesitas.
----	--	--	--	--	---

3.	Salwani Akhmad, Suriati Sidek, Aliza Haslinda Hamirudin, Wan Azdie Mohd. Abu Bakar, ubanur Irfan Unal	2019	Mindful Eating Practice Predicts Lower Body Mass Index Among University Students	Jenis penelitian ini adalah cross sectional study dengan pemilihan peserta menggunakan an convenience sampling. Analisis statistic menggunakan SPSS software (versi 22), Multiple linear regression dengan $p < 0,05$	Praktek makan <i>mindfull eating</i> dapat menjadi salah satu faktor BMI dan mindfulness bisa menjadi faktor psikologis. Mindful eating dapat digunakan untuk program penurunan berat badan dengan hasil yang menjanjikan tidak hanya pada remaja tetapi juga dapat membantu memelihara berat badan di seluruh populasi	Penelitian ini melibatkan siswa ilmu kesehatan sebagai peserta. mahasiswa ilmu kesehatan diyakini memiliki latar belakang pengetahuan yang berhubungan dengan makan sehat. akibatnya, mereka mungkin cenderung untuk menjawab apa yang mereka anggap sebagai jawaban yang benar dalam daftar pertanyaan laporan diri daripada kebiasaan makan mereka yang sebenarnya. Keterbatasan lain adalah kurangnya ukuran untuk menguatkan temuan tentang makan yang penuh perhatian. Temuan-temuan dari praktik makan yang sadar melalui MEQ bisa lebih bermakna jika asupan makanan yang sebenarnya dicatat oleh para partisipan. Hal ini untuk memastikan bahwa kebiasaan makan yang sadar dikaitkan dengan asupan makanan yang lebih sehat, karena mereka telah mengurangi konsumsi lemak lebih memilih cemilan sehat dan memilih makanan dengan manfaat kesehatan yang diinginkan
----	---	------	--	--	---	--

4.	Corby K. 2016 Martin, Anastasia C. Miller, Diana M. Thomas, Catherine M. Champagne, Hongmei Han, Timothy Church	Efficacy of SmartLoss, a smartphone based weight loss intervention: Results from a randomized controlled trial	Desain penelitian ini adalah experimental, menggunakan uji <i>randomized controlled trial</i> dengan analisis yang digunakan covariance (ANCOVA)	Terjadi penurunan berat badan secara signifikan dengan menggunakan SmartLoss karena secara efisien dapat mempromosikan penurunan berat	Pertama studi hanya 12 minggu dengan sampel penelitian yang kecil, kedua penelitian ini tidak memperhitungkan biaya dalam penggunaan SmartLoss
5.	Melinda J. Ickes, Jennifer McMullen, Courtney Pflug, and Philip M. Westgate	Impact of a University-based Program on Obese College Students Physical Activity Behaviors, Attitudes, and Self-efficacy	Penelitian ini menggunakan an quasi-experimental dan peserta program dikirim undangan melalui email. Menggunakan an analisis statistic. Bowker's test dengan $P < .05$, SAS versi 9,3	Penelitian ini dapat mendukung kesehatan dalam mengimplementasikan program serupa di tingkat perguruan tinggi dengan populasi mahasiswa obesitas. Program yang dilakukan perubahan perilaku, kelas aktivitas fisik mingguan, peluang tambahan untuk aktif secara fisik diluar fasilitas yang disediakan (mis: hiking lokal)	(1) laporan sendiri tentang hasil perilaku, (2) ukuran sampel kecil, (3) sampel homogen, (4) hampir semua peserta yang menyelesaikan penelitian adalah perempuan ($n = 17, 94\%$), dan (5) tingkat gesekan yang relatif tinggi.
6.	Ruben Fuentes Artiles, Kaspar Staub, Lafi Aldakak, Patrick Eppenberger, Frank Ruhli, Nicole Bender	Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly : Systematic review and Meta-analysis	Penelitian ini bersifat deskriptif menggunakan an metode systematic review dan meta-analysis dengan randomized controlled. Semua tes statistic menggunakan an STATA versi 14,1	Makan dengan penuh perhatian bisa menjadi pendekatan praktis untuk mengontrol berat badan	Jenis kelamin yang tidak seimbang, durasi yang singkat, asal, tempat tinggal peserta

7. Anna Roesler, 2020 Nobuo Nishi	An exploration using system dynamics modelling of population-level mindfulness, mindful eating and healthy weight following intervention	Metode model dalam penelitian ini menggunakan an Vensim Software package version 6.2 by Ventana Systems, Inc.	Studi ini menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dapat ditingkatkan melalui intervensi. Model dinamika system ini memprediksi 10 tahun kedepan akan ada peningkatan pada orang yang mempraktikkan <i>mindfulness</i> dan <i>mindful eating</i> , dan peningkatan akan lebih besar bila dilakukan dengan intervensi terkait <i>mindful eating</i> . Walau intervensi tidak terlalu signifikan dalam meningkatkan status berat badan yang sehat, pengurangan kesibukan ditemukan sebagai strategi yang paling efektif untuk digunakan.	Model mencakup variabel terbatas jadi tidak semua menghasilkan <i>feedback</i> . Keterbatasan lain adalah ada kegiatan lain lebih dari 4 metode yang digunakan dalam studi ini pada orang yang berlatih <i>mindfulness</i> .
8. G. A. O'Reilly, 2014 L. Cook, D. Spruijt-Metz, D. S. Black	Mindfulness-based interventions for obesity-related Eating behaviours: a literature review	Penelitian ini menggunakan an protokol pencarian online Google Cendekia, PubMed, PsycINFO, dan Ovis Healthstar.	Studi ini menunjukkan Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> (MBI) memiliki dukungan empiris yang berkembang sebagai pengobatan berbasis psikoedukasi dan perilaku yang menjanjikan untuk perilaku makan yang berhubungan dengan obesitas	Penelitian ini memiliki batasan yaitu studi yang ditinjau hanya dalam bahasa inggris di jurnal <i>peer-review</i> . Banyak penelitian yang tidak menjelaskan karakteristik sampel yang komprehensif seperti etnis peserta. Sampel sebagian homogen. Besar sampel ada pada jenis kelamin perempuan Kaukasia. Hanya beberapa penelitian yang menjelaskan dasar teoritis

9.	Julie T, Schaefer, MS, RD; Amy B. Magnuson, PhD, RD, LD/N	2014 A Review of Interventions that Promote Eating by Internal Cues	Penelitian ini merupakan studi review pada uji coba terkontrol secara acak, uji coba terkontrol eksperimental semua, dan studi kohort prospektif	Temuan dalam studi ini mendukung gagasan mengubah focus dari diet untuk menurunkan berat badan menjadi gaya hidup makan yang intuitif. Tinjauan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non diet menghasilkan harapan untuk solusi jangka panjang yang efektif untuk meningkatkan dimensi kesehatan yang lebih baik	Pertama pada program ini sulit untuk mengukur gaya hidup makan yang intuitif karena makan intuitif tidak dapat diukur dengan satu perilaku berbeda. Kedua, hanya beberapa penelitian yang ditinjau mengukur efek intervensi terhadap asupan gizi atau diet. Ketiga, studi yang diteliti kebanyakan hanya melibatkan kelompok wanita.
----	---	--	--	---	--
