P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

PENGARUH MINDFUL EATING DAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES DAN INDEKS MASSA TUBUH REMAJA PUTRI

THE INFLUENCE OF MINDFUL EATING AND YOGA ON STRESS LEVELS AND BODY MASS INDEX OF ADOLESCENT GIRLS

Dyah Ayu Fitriani[1], Iceu Mulyati [2]
[1,2]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana
Email Correspondence: dyah.ayu@ubk.ac.id

Abstract: The Influence of Mindful Eating and Yoga on Stress Levels and Body Mass Index of Adolescent Girls. Adolescent girls are a vulnerable group experiencing stress and eating disorders, potentially affecting their nutritional status and Body Mass Index (BMI) balance. This study aimed to determine the role of mindful eating and yoga interventions in reducing stress levels and maintaining BMI in adolescent girls. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 high school students at SMAN 1 Rancaekek received mindful eating education and routine yoga sessions for 8 weeks. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10), Mindful Eating Questionnaire (MEQ), and weight and height measurements to calculate BMI. Data analysis was performed using paired t-tests. The results showed a significant decrease in mean stress scores from 21.47 to 15.13 (p=0.000), a significant increase in mindful eating scores from 2.61 to 3.74 (p=0.000), and a significant decrease in mean BMI from 22.81 to 22.14 (p=0.032). In conclusion, the integration of mindful eating and yoga significantly reduces stress levels, improves eating behavior awareness, and maintains BMI stability among adolescent girls, making it a viable preventive and promotive school program.
Keywords : Body Mass Index; Mindful Eating; Adolescent Girls; Stress Levels; Yoga

Abstrak: Pengaruh Mindful Eating dan Yoga terhadap Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan gangguan pola makan, yang berpotensi memengaruhi status gizi dan keseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran intervensi mindful eating dan yoga dalam menurunkan tingkat stres serta menjaga IMT pada remaja putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sebanyak 30 siswi SMA di SMAN 1 Rancaekek mendapatkan edukasi mindful eating dan sesi yoga rutin selama 8 minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ), serta pengukuran tinggi dan berat badan untuk menghitung IMT. Analisis data dilakukan menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata skor stres yang bermakna dari 21,47 menjadi 15,13 (p=0.000), peningkatan skor mindful eating yang signifikan dari 2,61 menjadi 3,74 (p=0.000), serta penurunan rerata IMT yang signifikan secara statistik dari 22,81 menjadi 22,14 (p=0.032). Kesimpulannya, kombinasi *mindful eating* dan yoga secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan perilaku makan, serta menjaga kestabilan IMT remaja putri.
Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh; *Mindful Eating*; Remaja Putri; Tingkat Stres; Yoga

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan psikologis dan fisiologis, termasuk di dalamnya adalah stres dan perubahan pola makan (Santrock, 2019). Remaja putri khususnya, memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akibat tuntutan akademik, perubahan hormonal, serta tekanan sosial yang tinggi dalam hal citra tubuh dan pergaulan (American Psychological Association, 2020; World Health Organization [WHO], 2021). Tekanan-tekanan tersebut berdampak pada peningkatan prevalensi gangguan makan dan ketidakseimbangan status gizi,

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

seperti kelebihan atau kekurangan berat badan yang ditunjukkan melalui nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal (Neumark-Sztainer et al., 2021).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi masih cukup tinggi pada populasi usia sekolah dan remaja, di mana masalah gizi lebih dominan ditemukan pada kelompok remaja putri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Masalah lain yang perlu menjadi perhatian pada remaja yaitu kecenderungan kurang melakukan aktivitas fisik serta tingginya konsumsi makanan tidak sehat atau makanan cepat saji (**junk food**) yang dipicu oleh kondisi emosional yang tidak stabil (O'Reilly et al., 2020).

Tingginya angka stres dan gangguan pola makan pada remaja putri perlu ditanggapi dengan pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga *preventif* dan promotif di lingkungan pendidikan (Carrière et al., 2022; Pascoe et al., 2020). Salah satu pendekatan yang menunjukkan hasil menjanjikan adalah pendekatan berbasis , seperti *mindful eating* dan olahraga meditasi berupa yoga *Mindful eating* merupakan praktik makan secara sadar, memperhatikan rasa lapar, kenyang, serta respon tubuh terhadap makanan tanpa distraksi eksternal (Warren et al., 2021), sementara yoga merupakan kombinasi latihan fisik dan pernapasan yang dapat meningkatkan relaksasi dan keseimbangan sistem saraf (Telles et al., 2013). Kedua pendekatan ini diyakini dapat membantu menurunkan tingkat stres sekaligus memperbaiki pola makan yang tidak sehat (Felver et al., 2020), Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh integrasi **mindful eating** dan yoga terhadap tingkat stres dan indeks massa tubuh remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model *one-group pretest-posttest design*, tanpa menggunakan kelompok kontrol [15]. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Rancaekek, Kabupaten Bandung pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri tingkat SMA dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi yang direkrut secara **purposive sampling** berdasarkan kriteria inklusi (siswi aktif kelas X atau XI, tidak memiliki gangguan kesehatan kronis, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi) (Creswell & Creswell, 2018).

Intervensi dilakukan selama 8 minggu yang meliputi: (1) Edukasi **Mindful Eating** melalui sesi interaktif, penggunaan booklet, dan praktik makan sadar seminggu sekali; dan (2) Sesi Yoga yang dilakukan seminggu sekali selama 30-45 menit didampingi oleh instruktur tersertifikasi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner **Perceived Stress Scale** (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, **Mindful Eating Questionnaire** (MEQ) untuk mengukur kesadaran makan, serta alat pengukur berat dan tinggi badan untuk menghitung IMT. Analisis data yang terdistribusi normal dilakukan menggunakan uji t berpasangan (**paired t-test**) berbantuan *software* SPSS (Polit & Beck, 2021).

HASIL

Karakteristik umum sampel berdasarkan usia dan tingkat kelas diuraikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden SMAN 1 Rancaekek

Karakteristik	Frequensi	Persentase (%)
Umur		
15-16 tahun	17	56,7
17-18 tahun	13	43,3
Tingkat Kelas		
Kelas X	16	53,3
Kelas XI	14	46,7

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 15-16 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), dan didominasi oleh siswi kelas X yaitu sebesar 53,3%. Evaluasi perubahan parameter tingkat stres, perilaku makan sadar, serta indeks massa tubuh dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) yang dijabarkan dalam Tabel 2.

Tabel 1. Analisis Perbandingan Skor Parameter Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Intervensi Holistik

Variabel Penelitian	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Selisih (Mean)	Nilai p (Paired t-test)
Tingkat Stres (Skor PSS-10)	21,47 ± 4,32	15,13 ± 3,98	-6,34	0,000*
Mindful Eating (Skor MEQ)	2,61 ± 0,41	3,74 ± 0,38	1,13	0,000*
Indeks Massa Tubuh (IMT) (kg/m²)	22,81 ± 3,12	22,14 ± 2,98	-0,67	0,032*

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan adanya efektivitas yang nyata dari kolaborasi intervensi edukasi **mindful eating** dan latihan yoga dalam memperbaiki keseimbangan psikologis dan fisik pada remaja putri di SMAN 1 Rancaekek. Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 2, penurunan tingkat stres yang sangat signifikan (p=0,000) menunjukkan kemampuan intervensi ini dalam memitigasi tekanan mental yang kerap melanda fase remaja. Secara fisiologis, penurunan stres ini berkaitan erat dengan mekanisme latihan pernapasan (*pranayama*) dan gerakan fisik teratur dalam yoga yang mampu menstimulasi kerja saraf parasimpatis. Efek relaksasi yang ditimbulkan berkontribusi langsung pada penurunan sekresi **Corticotropin-Releasing Hormone** (CRH) di hipotalamus, yang pada gilirannya menekan produksi hormon kortisol di kelenjar adrenal. Penurunan kadar kortisol dalam sirkulasi tubuh berdampak pada penurunan kecemasan dan ketegangan psikologis. Temuan ini didukung oleh penelitian komprehensif oleh Pascoe dkk. yang menegaskan bahwa latihan berbasis *mindfulness* dan yoga secara konsisten mampu memodulasi aksis **Hypothalamic-Pituitary-Adrenal** (HPA) sehingga efektif mereduksi marker stres biologis pada populasi usia muda, yang juga didukung riset sejenis mengenai penurunan tingkat distres emosional remaja melalui latihan pernapasan teratur (Doria et al. 2015).

Seiring dengan menurunnya tingkat stres, kesadaran responden dalam mengonsumsi makanan (**mindful eating**) mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p=0,000. Peningkatan skor MEQ ini merefleksikan perubahan positif pada kebiasaan makan remaja, dari yang sebelumnya cenderung makan secara emosional (**emotional eating**) menjadi lebih sadar (**mindful**). Remaja putri kerap kali menjadikan makanan tinggi kalori, gula, dan lemak sebagai mekanisme pelarian saat didera stres atau kecemasan akademik (O'Reilly GA, 2020). Intervensi edukasi *mindful eating* selama 8 minggu membantu mereka mengenali dengan baik antara sinyal lapar biologis sejati dan kelaparan emosional. Hasil riset terkini dari Warren dkk. (Warren JM, etc 2021) menunjukkan bahwa individu yang melatih **mindfulness** memiliki kontrol diri yang jauh lebih baik terhadap dorongan makan (**eating impulses**) serta memiliki prevalensi **binge eating** yang jauh lebih rendah (Carrière

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

K, etc 2022). Kesadaran psikologis terhadap asupan nutrisi ini berkontribusi memutus hubungan otomatis antara emosi negatif dengan perilaku konsumsi makanan berlebih secara tidak sadar (Framson C, etc 2008).

Dampak integratif dari membaiknya manajemen stres dan meningkatnya kesadaran makan ini bermuara pada regulasi Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih sehat. Hasil statistik mencatatkan penurunan rerata IMT yang signifikan (p=0,032), dari status gizi yang semula cenderung mendekati batas atas normal (22,81 kg/m²) bergeser menuju ke arah nilai ideal (22,14 kg/m²). Penurunan nilai IMT ini bukan disebabkan oleh metode diet ketat yang menyiksa, melainkan buah dari stabilisasi metabolisme tubuh dan hilangnya perilaku **stress-eating**. Ketika tingkat stres menurun, kecenderungan tubuh untuk menimbun lemak viseral akibat tingginya hormon kortisol juga berkurang. Ditambah dengan pemilihan asupan nutrisi yang lebih bijaksana (sadar porsi dan kandungan gizi), keseimbangan energi (**energy balance**) tubuh menjadi lebih optimal. Hasil ini sangat sejalan dengan studi meta-analisis yang dipublikasikan oleh Carrière dkk (Carrière K, etc 2022). yang menyimpulkan bahwa program intervensi berbasis *mindfulness* sangat efektif dalam jangka menengah dan panjang untuk mengelola berat badan serta menstabilkan IMT secara berkelanjutan. Penerapan terapi non-farmakologis komplementer ini sangat direkomendasikan karena terbukti aman tanpa menimbulkan bias citra tubuh negatif bagi remaja putri (Kristeller JL, etc 2021) (Framson C, etc 2009)

SIMPULAN

Intervensi holistik yang mengintegrasikan edukasi **mindful eating** dan program latihan yoga secara periodik selama 8 minggu terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan derajat stres, meningkatkan kesadaran perilaku makan yang sehat, serta meregulasi stabilitas Indeks Massa Tubuh (IMT) ke arah rentang ideal pada remaja putri. Pendekatan *promotif-preventif* berbasis kesadaran penuh (**mindfulness**) ini sangat aplikatif dan efektif untuk mengatasi problem kesehatan mental dan gizi pada populasi remaja.

SARAN

Disarankan bagi pihak sekolah, khususnya di SMAN 1 Rancaekek, agar dapat mengadopsi dan mengintegrasikan aktivitas yoga serta edukasi gizi berbasis kesadaran ke dalam kurikulum lokal, kegiatan ekstrakurikuler, atau program Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk mengembangkan studi ini menggunakan metode **Randomized Controlled Trial** (RCT) dengan menambahkan kelompok kontrol serta memperpanjang masa pemantauan (**follow-up**) guna mengevaluasi efek retensi jangka panjang dari intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2020). *Stress in America: Adolescents' electronic generation*. https://www.apa.org

Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2022). Mindfulness-based interventions for weight loss: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews, 23*(3), e13393. https://doi.org/10.1111/obr.13393

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Doria, S., de Vuono, A., Sanlorenzo, R., Irtelli, F., & Mencacci, C. (2015). Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent yoga-based breath intervention program for patients with anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders, 184*, 310–317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.05.017

Dyah Ayu, F., Winengsih, E., & Ina, S. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Jatinangor. *Jurnal Kebidanan, 13*(2), 120–128. https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/834

Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2020). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness, 11*(9), 2011–2028. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01312-y

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(8), 1439–1444. https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Khalsa, S. B., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2022). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services & Research, 39*(1), 80–90.

Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2021). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The concept and clinical evidence. *Eating Disorders, 29*(1), 12–25.

Neumark-Sztainer, D., MacLehose, R., Bucchianeri, M. M., Eisenberg, M. E., & Larson, N. (2021). Stability and change in weight-related parameters among adolescent girls. *Journal of Adolescent Health, 68*(3), 562–569.

O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2020). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviors: A literature review. *Obesity Reviews, 15*(6), 453–461.

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2020). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological outcomes: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology, 113*, 104573. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104573

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: A randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 7*(1), 37. https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-37

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 238-243

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2021). A structured review of the evidence linking mindful eating to health outcomes. *Nutrition Research Reviews, 34*(2), 173–187. https://doi.org/10.1017/S0954422420000249

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health