

Edukasi *Mindful Eating* Berbasis *Social Cognitive Theory* pada Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya sebagai Upaya Preventif Sindrom Metabolik

Farah Nuriannisa^{1)*}, Anugrah Linda Mutiarani²⁾, Hapuk Safira Ibrahim³⁾,
Brisa Ayu Dinar⁴⁾, Pratiwi Hariyani Putri⁵⁾, Catur Wulandari⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*Penulis Korespondensi: farahnuri@unusa.ac.id

Abstract

Metabolic syndrome is a growing public health concern among adolescents. One of the modifiable risk factors contributing to this condition is dietary behavior, which may be addressed through the application of mindful eating practices. Preventive strategies, such as nutrition education on mindful eating, can be effectively implemented among adolescents using Social Cognitive Theory (SCT) approaches. This community engagement aimed to enhance knowledge and awareness of mindful eating among students at Dr. Soetomo Senior High School, Surabaya, as a metabolic syndrome prevention. The intervention was conducted over a two-day period and involved 70 10th grade students. The educational activities employed a combination of lectures, discussions, and interactive games. Evaluation of the intervention was conducted using pre- and post-test assessments. The results demonstrated an improvement in students' knowledge, with the average score increasing from 74.29 to 79.43. These findings suggest that nutrition education on mindful eating, when delivered through an SCT-based approach, is effective in enhancing adolescents' knowledge and may serve as an early preventive strategy against the development of metabolic syndrome.

Keyword: *Mindful Eating, Adolescents, Social Cognitive Theory, Metabolic Syndrome*

Abstrak

Sindrom metabolik merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat terjadi pada remaja. Salah satu faktor risiko sindrom metabolik yang dapat diubah adalah pola konsumsi, yaitu dengan penerapan mindful eating. Upaya preventif berupa edukasi gizi mengenai mindful eating dapat diberikan pada remaja, misalnya dengan menggunakan pendekatan Social Cognitive Theory. Kegiatan edukasi mindful eating berbasis Social Cognitive Theory ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan awareness terkait mindful eating pada siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya sebagai upaya preventif sindrom metabolik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari kepada 70 siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya dengan metode ceramah, diskusi, dan permainan interaktif. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata dari 74,29 menjadi 79,43. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi mindful eating berbasis Social Cognitive Theory terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sebagai upaya pencegahan dini terhadap sindrom metabolik.

Kata kunci: *Mindful Eating, Remaja, Social Cognitive Theory, Sindrom Metabolik*

PENDAHULUAN

Masa siswa adalah tahap yang memerlukan perhatian khusus dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan

berpengaruh terhadap kesehatan saat dewasa. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan siswa adalah pola makan. Berdasarkan penelitian

dari Rachmi et al. (2021), pola makan siswa di Indonesia cenderung tinggi natrium dan tinggi lemak (*western fast food*), namun rendah protein dan rendah sayur serta buah. Pola makan tersebut sangat berkaitan dengan risiko masalah kesehatan, yaitu sindrom metabolik.

Sindrom metabolik merupakan sekumpulan gejala yang berkaitan dengan gangguan metabolik tubuh dengan indikator peningkatan lingkaran pinggang/perut (obesitas sentral), peningkatan tekanan darah, peningkatan profil lipid (dislipidemia), dan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) (Alda et al., 2024). Secara global, prevalensi sindrom metabolik diperkirakan berkisar antara 20-25% (Putri et al., 2025). Salah satu skrining yang paling mudah dilakukan untuk mendeteksi risiko sindrom metabolik adalah melalui pengukuran lingkaran pinggang/perut yang mengindikasikan adanya obesitas sentral. Kasus obesitas sentral pada siswa menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya (Putri et al., 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia mencapai 31,0%. Angka ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2007 yang sebesar 18,8% dan tahun 2013 sebesar 26,6% (Pertiwi et al., 2022).

Penyebab obesitas sentral ini bersifat multifaktorial, yang artinya banyak faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut (Putri et al., 2022). Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan mengubah beberapa faktor tersebut, salah satunya adalah pola atau kebiasaan makan pada siswa. Pola makan individu bukan hanya dipengaruhi oleh faktor biologi, namun juga faktor kognitif seperti *mindful eating* (Grider, Douglas & Raynor, 2021). Palupi et al. (2022) menjelaskan bahwa *mindful eating* merupakan cara makan yang melibatkan hubungan antara pikiran dan tubuh, di mana seseorang berusaha makan

dengan sadar dan memahami bagaimana makanan tersebut berpengaruh terhadap tubuh. Konsep ini menekankan pentingnya kesadaran penuh untuk membedakan rasa lapar yang berasal dari kebutuhan fisik maupun dari kondisi emosional. Saat ini, *mindful eating* banyak diterapkan sebagai pendekatan dalam mendukung pola makan sehat dan pengelolaan berat badan. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *mindful eating* berhubungan dengan jumlah *snack* yang dikonsumsi seseorang (Winkens et al., 2023). Morillo-Sarto et al., (2023) juga menjelaskan bahwa *mindful eating* dapat berdampak pada pemilihan makanan, kesadaran akan *cue* rasa lapar dan kenyang, sehingga umumnya *mindful eating* ditemukan rendah pada individu dengan kondisi obesitas. Obesitas, terutama obesitas sentral, dapat menyebabkan peningkatan stress oksidatif dalam tubuh, sehingga berdampak pada kondisi resistensi insulin, hiperglikemia, dislipidemia, dan peningkatan tekanan darah (Cho et al., 2017). Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu upaya perbaikan pola makan melalui edukasi *mindful eating* sebagai salah satu upaya preventif atau pencegahan sindrom metabolik pada siswa.

Salah satu pendekatan edukasi yang sering digunakan pada praktik kesehatan adalah *Social Cognitive Theory* (SCT). *Social Cognitive Theory* merupakan suatu konsep terjadinya perilaku dengan menciptakan atau mengubah persepsi diri, sikap individu, dan lingkungan sekitar mengenai suatu perilaku. Intervensi edukasi dengan menggunakan pendekatan tersebut telah terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seseorang (Cox et al., 2017; Preissner et al., 2022).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa di SMA Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang belum sesuai. Dari sepuluh orang yang terlibat dalam pengambilan data

awal, sebanyak 80% menunjukkan pola makan yang tidak tepat, seperti pola makan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi natrium atau garam. Selain itu, belum pernah dilakukan kegiatan edukasi atau intervensi khusus mengenai pola makan di lokasi tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pemberian edukasi *mindful eating* berbasis *Social Cognitive Theory* pada siswa di SMA Dr. Soetomo Surabaya sebagai salah satu upaya preventif sindrom metabolik pada siswa.

METODE

Kegiatan pengabdian ini berfokus pada pemberian edukasi mengenai *mindful eating* sebagai salah satu faktor risiko obesitas dan sindrom metabolik yang dapat diubah. Pemberian edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa, sehingga diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku konsumsi siswa menjadi lebih sehat. Pendekatan pada siswa dilakukan dengan bantuan sekolah, yaitu SMA Dr. Soetomo Surabaya selaku mitra kegiatan pengabdian masyarakat.

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

a. Tahapan Pra Kegiatan

Persiapan kegiatan dilakukan dengan koordinasi dengan pihak sekolah sebagai mitra kegiatan. Tahap ini penting dilakukan untuk menganalisis masalah yang ada pada mitra, sehingga kegiatan pengabdian dapat lebih fokus dan sesuai dengan masalah tersebut. Koordinasi dilakukan dengan melakukan analisis situasi melalui observasi dan wawancara dengan pihak sekolah terkait kegiatan edukasi yang pernah dilakukan sebelumnya. Proses analisis situasi juga dengan melakukan wawancara pada beberapa siswa terkait kebiasaan atau pola konsumsi siswa. Berdasarkan analisis situasi tersebut, ditemukan bahwa mitra

belum pernah menerima edukasi gizi untuk siswa yang juga ditandai dengan pola makan siswa yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi natrium, sehingga kegiatan pengabdian difokuskan pada pemberian edukasi gizi mengenai *mindful eating* dan anjuran pola makan pada siswa.

b. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Setelah dilakukan analisis situasi, berikutnya dilakukan persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Persiapan kegiatan meliputi koordinasi dengan anggota tim pelaksana terkait materi dan media edukasi, materi dan media evaluasi, serta peralatan yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan. Koordinasi kepada pihak mitra juga dilakukan untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan edukasi.

Pelaksanaan kegiatan kemudian dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati mitra, yaitu pada tanggal 12 dan 13 Juni 2025. Pelaksanaan intervensi edukatif dilaksanakan secara bertahap menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif yang bersifat dua arah. Pendekatan edukasi dilaksanakan secara langsung di kelas dengan topik "CERDAS" (Cegah Risiko Sindrom Metabolik dengan Aksi Sehat) yang mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan *mindful eating* berbasis *Social Cognitive Theory*. Pemilihan pendekatan edukasi berbasis *Social Cognitive Theory* didasarkan pada efektivitasnya dalam membentuk perilaku melalui proses interaksi antara persepsi diri, sikap individu, dan lingkungan sekitar. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pendekatan SCT dalam intervensi gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat (Preissner *et al.*, 2022). Konsep SCT menjelaskan bahwa perilaku seorang individu dapat dipengaruhi oleh faktor kognitif (*personal factors*, seperti

pengetahuan, ekspektasi, dan sikap), faktor perilaku (*behavioral factors*, seperti kemampuan dan praktik), serta faktor lingkungan (*environmental factors*, seperti norma sosial, pengaruh dari lingkungan sekitar) (Cox et al., 2017). Adapun materi edukasi dengan pendekatan SCT ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Outline Edukasi *Mindful Eating* berbasis SCT

Konsep SCT	Materi
Personal Factors	• Definisi <i>mindful eating</i>
	• Manfaat bila menerapkan <i>mindful eating</i>
	• Anjuran gizi pada siswa
Behavioral Factors	• Praktik atau contoh penerapan <i>mindful eating</i>
	• Praktik membaca <i>nutrition fact</i> atau kandungan gizi produk kemasan
Environmental Factors	• Pilihan jajanan sehat di sekolah
	• Pemberian edukasi bersama (<i>peer-education</i>)

Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi awal (*pre-test*)

Sebelum pelaksanaan edukasi, seluruh peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* melalui *Google Form* untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi prinsip gizi seimbang pada siswa dan *mindful eating*. Kuesioner disusun dalam bentuk pilihan ganda yang terdiri dari lima buah soal.



Gambar 1. *Pre-test* Sebelum Edukasi

2. Edukasi kesehatan (materi CERDAS)

Edukasi dilakukan dalam dua sesi pada masing-masing hari dengan durasi 60 menit per sesi. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dengan dukungan media presentasi *PowerPoint*. Isi materi difokuskan pada pengenalan konsep dan praktik *mindful eating*, termasuk kemampuan mengenali sinyal lapar dan kenyang dari tubuh, serta bagaimana lingkungan, emosi, dan kebiasaan makan memengaruhi perilaku makan individu sesuai prinsip *Social Cognitive Theory*. Kegiatan ini disertai sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap isi edukasi yang diberikan.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Kenapa Harus Makan Makanan Beragam?
(agar tubuh sehat dan gizi terpenuhi)

Informasi nilai gizi (Nutritionist facts)	
Takaran Saji (Serving Size): Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container):	2 bar (60 g) 2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energy Total (Calories):	220 kkal
Energy dari Lemak (Calories from Fat):	20 kkal
% AKG*	
Lemak Total (Total Fat): Lemak Jenuh (Saturated Fat) Lemak Trans (Trans Fat) Kolesterol (Cholesterol)	3 g → 4% 0 g → 0% 0 g → 0% 0 mg → 0%
*Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.	
Prottein 1g Karbohidrat Total (Total Carbohydrate) Serat Pangan (Dietary Fiber) Gula (Sugar)	38 g → 15% 6 g → 22% 15 g
Natrium (Sodium) Kalium (Potassium)	88 mg → 6% 30 mg → 1%
Kalsium (Calcium) Fosfor (Phosphorus) Magnesium Zat Besi (Iron)	176 mg → 22% 84 mg → 2% 16,4 mg → 6% 1 mg → 6%

*AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 3. Materi dan Media Edukasi



Gambar 5. Pelaksanaan Games Interaktif

3. Kegiatan interaktif (permainan edukasi)
Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan interaktif menggunakan media *Powerpoint* bertema "*Food Traps and Smart Choice*" yang melibatkan siswa dalam aktivitas menebak dan membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat. Melalui permainan ini, siswa diajak untuk lebih kritis dalam mengenali jebakan makanan (*food traps*), seperti makanan kemasan tinggi gula, garam, atau lemak yang sering dianggap sehat, serta diarahkan untuk memilih alternatif makanan yang lebih bergizi. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran sekaligus memperkuat pemahaman peserta terhadap materi edukasi dengan cara yang menyenangkan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Media Games Interaktif

4. Evaluasi akhir (*post-test*)
Setelah seluruh rangkaian kegiatan edukasi selesai, dilakukan evaluasi melalui pengisian *post-test* oleh seluruh peserta menggunakan platform *Kahoot!*, sehingga proses evaluasi menjadi lebih interaktif, menarik, dan menyenangkan bagi para siswa. Media *Kahoot!* juga digunakan untuk meningkatkan rasa kompetitif peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Dari hasil *post-test* ini kemudian dipilih peserta terbaik.
Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait gizi seimbang dan *mindful eating*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rerata nilai sebelum dan sesudah edukasi. Perbandingan ini digunakan sebagai indikator efektivitas kegiatan yang telah dilakukan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan *mindful eating*.

HASIL

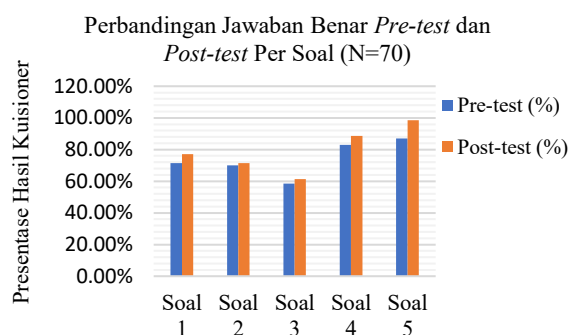
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 12 dan 13 Juni 2025 di SMA Dr. Soetomo Surabaya, dengan peserta siswa dari jenjang kelas X sebanyak 70 siswa yang telah

ditentukan oleh pihak sekolah selaku mitra kegiatan. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di ruang kelas dan seluruh peserta mengikuti kegiatan secara aktif serta menunjukkan keterlibatan yang tinggi. Pelaksanaan dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah, melalui wakil kepala sekolah dan wali kelas, guna memastikan kelancaran dan dukungan teknis selama kegiatan berlangsung.

Edukasi tentang *mindful eating* berbasis *Social Cognitive Theory* disampaikan melalui sesi interaktif, yang diawali dengan pengisian *pre-test* menggunakan QR code yang terhubung dengan *Google Form* melalui perangkat masing-masing siswa. Setelah itu, penyajian materi edukasi yang disampaikan secara langsung dengan media *Powerpoint*, dan kegiatan ditutup dengan *post-test* melalui *Kahoot!*. Siswa sebagai peserta menunjukkan respons yang positif, dimana selama sesi diskusi dan permainan, siswa terlihat antusias. Siswa juga tampak aktif menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, serta menunjukkan ketertarikan terhadap konsep *mindful eating* yang merupakan informasi baru bagi siswa.

Dari observasi non-formal sebelum sesi edukasi dimulai, mayoritas siswa mengaku belum pernah mendengar atau mendapatkan informasi mengenai *mindful eating*. Temuan ini memperkuat urgensi dan relevansi kegiatan edukasi sebagai bagian dari upaya literasi gizi yang berfokus pada kesadaran perilaku sehat di kalangan siswa sekolah. Edukasi berbasis *mindful eating* relevan untuk diterapkan di kalangan siswa dan dapat menjadi salah satu strategi preventif terhadap munculnya sindrom metabolik pada usia muda. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa masa siswa adalah fase penting yang strategis untuk dilakukan intervensi guna melindungi kesehatan siswa, baik dalam jangka pendek maupun jangka

panjang. Pada tahap ini, siswa cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sekitarnya, sehingga diperlukan pendekatan yang tepat untuk mendorong mereka membentuk perilaku yang lebih proaktif terhadap kesehatan (Heslin & McNulty, 2023).



Gambar 6. Hasil Kuisisioner *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 2. Prosentase Jawaban Benar *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kode Soal	<i>Pre-test</i> N (%)	<i>Post-test</i> N (%)
P1	50 (71,40%)	54 (77,1%)
P2	49 (70,0%)	50 (71,4%)
P3	41 (58,6%)	43 (61,4%)
P4	58 (82,9%)	62 (88,6%)
P5	61 (87,1%)	69 (98,6%)

Gambar 6 dan Tabel 2 di atas menunjukkan hasil evaluasi kegiatan edukasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan Gambar 6, terjadi peningkatan persentase jawaban benar antara *pre-test* dan *post-test* pada lima pertanyaan yang diberikan kepada siswa. Secara umum, seluruh soal menunjukkan tren peningkatan yang mengindikasikan bahwa penyampaian materi edukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai *mindful eating* dan gizi seimbang.

Tabel 3. Rerata Hasil Evaluasi

	Rerata Nilai (n=70)
<i>Pre-test</i>	74.29
<i>Post-test</i>	79.43

Hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari *pre-test* ke *post-test*, yaitu dari 74,29 menjadi 79,43 setelah dilaksanakan intervensi edukasi selama dua hari. Peningkatan skor ini mengindikasikan adanya perbaikan pengetahuan siswa terhadap materi yang diberikan, khususnya topik gizi seimbang dan *mindful eating*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Social Cognitive Theory* dapat memperluas pengetahuan siswa.

Social Cognitive Theory (SCT) merupakan teori yang menjelaskan bahwa determinan suatu perilaku adalah kombinasi dari pemikiran (kognitif), perilaku, serta lingkungan dari seorang individu (Thoijampa & Sarnkhaowkhom, 2019). Pendekatan SCT dipilih dalam kegiatan pengabdian ini mengingat objek atau peserta kegiatan merupakan kelompok remaja, dimana kelompok remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah, termasuk masalah gizi, akibat adanya pengaruh dari lingkungan, terutama teman sebaya. Konsep SCT terkait determinan perilaku dari faktor lingkungan diterapkan melalui pemberian edukasi secara masal dengan teman sebaya yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja, sehingga remaja atau antar teman dapat saling mengingatkan (*learning by watching others*) untuk menjaga pola konsumsi antar teman (Dasairy et al., 2024; Islam et al., 2023).

Selain faktor lingkungan, faktor individu juga merupakan faktor utama perilaku berdasarkan teori SCT. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, fokus faktor individu diterapkan pada pemberian materi edukasi yang bertujuan untuk

meningkatkan *awareness* siswa terkait *mindful eating* dan anjuran gizi untuk remaja serta manfaat menerapkan *mindful eating* dan gizi seimbang pada remaja. Selain meningkatkan *awareness* atau pengetahuan siswa, konsep SCT juga digunakan untuk meningkatkan *skill* siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat melalui praktik membaca *nutrition fact* makanan kemasan serta permainan interaktif *Food Traps and Smart Choice*. Peningkatan pengetahuan serta kemampuan (*skill*) yang didapatkan melalui kegiatan edukasi ini dapat menunjang peningkatan *self efficacy* atau kepercayaan diri siswa dalam menjalani atau memilih pola konsumsi yang lebih sehat, sehingga siswa diharapkan dapat merasa lebih mudah mengubah pola konsumsinya menjadi lebih sehat (Islam et al., 2023).

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh pendekatan edukasi yang dirancang secara menyeluruh. Media edukasi yang digunakan meliputi presentasi *PowerPoint* yang disampaikan secara lisan, poster visual, serta permainan edukatif *Food Traps and Smart Choice* yang bertujuan memudahkan siswa dalam memahami materi. Media edukasi yang digunakan didesain dengan warna yang bervariasi, sehingga lebih menarik perhatian siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Lestari & Wulansari, (2018) yang menjelaskan bahwa pemberian edukasi kesehatan pada remaja sebaiknya mempertimbangkan topik yang relevan dengan kebutuhan remaja dan menggunakan media yang komunikatif. Metode dan media yang dipilih juga sebaiknya interaktif, sehingga menarik minat remaja dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Hasil kegiatan ini juga sesuai dengan Nuriannisa et al. (2021) yang menjelaskan bahwa metode edukasi interaktif dapat membuat peserta merasa lebih santai, nyaman, dan antusias saat menerima informasi, sehingga pemahaman terhadap informasi yang diberikan juga lebih tinggi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukasi berbasis *Social Cognitive Theory* yang dipadukan dengan metode penyampaian interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep *mindful eating*. Penggunaan media visual, diskusi terbuka, serta permainan edukatif terbukti efektif dalam menarik perhatian dan memperkuat pemahaman peserta.



Gambar 7. Pemberian Reward pada Peserta



Gambar 8. Foto Bersama Tim Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi *mindful eating* berbasis *Social Cognitive Theory* (SCT) dengan metode diskusi dan permainan interaktif yang dilaksanakan di SMA Dr. Soetomo Surabaya berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya *mindful eating* dan gizi seimbang pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu 74,29 menjadi 79,43.

REFERENSI

- Alda, Y., Ain, F., & Antony, R. (2024). Penerapan Mindful Eating Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Tahsinia*, 5(8), 1209–1221.
- Cho, J., Hong, H., Park, S., Kim, S., & Kang, H. (2017). Insulin Resistance and Its Association with Metabolic Syndrome in Korean Children. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/8728017>
- Cox, V., Mann, L., Blotnicky, K., & Rossiter, M. (2017). *University Students' Eating Behaviors: Implications for the Social Cognitive Theory*. 5(4), 25–37. <https://doi.org/10.15640/ijhs.v5n4a3>
- Dasairy, H. F., Demartoto, A., & Prasetya, H. (2024). Application of Social Cognitive Theory on Factors Related to Alcohol Consumption in Adolescents: Meta-Analysis. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 09(01), 61–76. www.internationaljournalofcaringscien

- ces.org
- Grider, H. S., Douglas, S. M., & Raynor, H. A. (2021). The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(4), 709-727.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.10.019>
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proc Nutr Soc.*, 82(2), 142–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/s0029665123002689>
- Islam, K. F., Awal, A., Mazumder, H., Munni, U. R., Majumder, K., Afroz, K., Tabassum, M. N., & Hossain, M. M. (2023). Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: A scoping review. *Heliyon*, 9(4), e14889. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14889>
- Lestari, W., & Wulansari, S. (2018). Pertunjukan Wayang Interaktif sebagai Sarana Promosi Kesehatan Remaja tentang Rokok, Narkoba dan Pergaulan Bebas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 125–132. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i2.262>
- Morillo-Sarto, H., López-del-Hoyo, Y., Pérez-Aranda, A., Modrego-Alarcón, M., Barceló-Soler, A., Borao, L., Puebla-Guedea, M., Demarzo, M., García-Campayo, J., & Montero-Marin, J. (2023). ‘Mindful Eating’ for Reducing Emotional Eating in Patients with Overweight or Obesity in Primary Care Settings: A Randomized Controlled Trial. *European Eating Disorders Review*, 31(2), 303–319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958>
- Nuriannisa, F., Kardina, R. N., Winarningsih, W., & Rachmawati, M. (2021). Edukasi Gizi Interaktif 3T (Mitos atau Fakta) pada Remaja Masjid Al-Muhajirin Boteng. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 241–247.
- Palupi, K. C., Fauziah, N. S., Utami, D. A., Purwara Dewanti, L., & Ronitawati, P. (2022). Pengaruh Intervensi Sadar Puasa Ramadan terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula dan Aktivitas Fisik diantara Remaja Putri Gizi Lebih. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 146–156. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.146-156>
- Pertiwi, M. P., Purwaningtyas, D. R., & Putri, I. E. (2022). Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental dan asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 122–133. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17573>
- Preissner, C. E., Oenema, A., & de Vries, H. (2022). Examining Socio-Cognitive Factors and Beliefs about Mindful Eating in Healthy Adults with Differing Practice Experience: a Cross-Sectional Study. *BMC Psychology*, 10(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00977-4>
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 169–177. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177>
- Putri, S. V., Sarbini, D., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2025). INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi Hubungan Konsumsi Makanan Olahan Daging Merah dan Lama Screen Time dengan Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja di SMA Batik 1 Surakarta. *Media Cetak*,

4(2), 178–188.
<https://doi.org/10.55123/insologi.v4i2.5061>

Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(Lmic), S84–S97.
<https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>

Thojampa, S., & Sarnkhaowkhom, C. (2019). The Social Cognitive Theory with Diabetes: Discussion. *International Journal of Caring Sciences*, 12(2), 2. www.internationaljournalofcaringsciences.org

Winkens, L. H. H., den Braver, N. R., Mackenbach, J. D., Visser, M., & De Vet, E. (2023). Can Mindful Eating Buffer Against the Influence of Neighbourhood Fast Food Exposure on Unhealthy Food Intake? *Health and Place*, 83(June), 103054. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103054>