

ABSTRAK

Ahmad, Yuliasmi. 2024. **Hubungan *Mindful Eating* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Pra-Sindrom Metabolik Pada Mahasiswa di Kecamatan Wonocolo Surabaya**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Farah Nuriannisa, S.Gz., M.P.H

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap sindrom metabolik karena pola makan tidak terkontrol dan kurangnya aktivitas fisik. *Mindful Eating* dapat mengontrol pemilihan makanan yang dikonsumsi, sehingga asupan makan yang dikonsumsi tidak berlebihan. Rendahnya aktivitas fisik juga berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindful eating* dan aktivitas fisik dengan kejadian pra sindrom metabolik pada mahasiswa di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan responden yang dilibatkan sebesar 123 mahasiswa. Pengambilan data terkait *mindful eating* menggunakan kuesioner *Mindful Eating Quastionnaire* (MEQ), aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Quastioonaire* (GPAQ) dan kejadian pra-sindrom metabolik menggunakan *metline* untuk pengukuran lingk pinggang dan *spyghmomanometer* digital untuk pengukuran tekanan darah. Analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori *non mindful eating* sebesar 50,4%, aktivitas fisik kategori sedang sebesar 60,2% dan non pra sindrom metabolik sebesar 50,4%. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *mindful eating* dengan kejadian pra sindrom metabolik ($p\text{-value}=0,024$) dan aktivitas fisik dengan kejadian pra sindrom metabolik ($p\text{-value}=0,040$). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara *mindful eating* dan aktivitas fisik dengan kejadian pra-sindrom metabolik pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan bukti bahwa *mindful eating* dan aktivitas fisik dapat menjadi strategi pencegahan sindrom metabolik pada mahasiswa.

Kata kunci : pra sindrom metabolik, mahasiswa, *mindful eating*, aktivitas fisik