

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, Y. A. F., & Antony, R. (2024). Penerapan *Mindful eating* Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Tahsinia*, 5(8), 1209-1221. <http://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/ths/article/view/451>
- Amanda, D. A., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(1), 14–20. <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/779/484>
- Amelia, R., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Kurniawan, S. S. (2025). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir: The Relationship between Diet, Stress Level, and Sleep Duration with Nutritional Status in Final-Year University Students. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 17(1), 67-77. <https://doi.org/10.35473/jgk.v17i1.639>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. THAMRIN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Annisa, N. (2025). Hubungan *Mindful eating* Dengan Perilaku Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2022). College students' perceptions of *mindfulness*-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 41(2), 667-680. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does *mindfulness* matter? Everyday *mindfulness*, *mindful eating* and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29. [10.1016/j.appet.2013.03.012](https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.012)

- Campanozzi, L. L., Gibelli, F., Bailo, P., Nittari, G., Sirignano, A., & Ricci, G. (2023). *The role of digital literacy in achieving health equity in the third millennium society: A literature review. Frontiers in Public Health*, 11, 1109323. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1109323>
- Chandradewi, A. R., Linda, O., & Hamal, D. K. (2025). Analisis Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa. *Jurnal Pustaka Medika (Pusat Akses Kajian Medis dan Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 1-6. <https://pustakagalerimandiri.co.id/jurnalpgm/index.php/pustakamedika/article/view/390>
- Defi, R. S. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 7(2), 98-107. <https://journal.unika.ac.id/index.php/praxis/article/view/12704>
- Dewi, V. A., Ulvie, Y. N. S., Jauharany, F. F., & Ayuningtyas, R. A. (2023). *Relationship of Body Image and Mindful eating with Nutritional Status in Students of KH Sahlan Rosyidi Islamic Boarding School. Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(Supp. 1), 32-34. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/52739/27124>
[DOI: 10.2174/0117450179460389260309082837](https://doi.org/10.2174/0117450179460389260309082837)
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi): Mengenal, Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi)*. Penerbit Graniti. <https://repository.akfarsurabaya.ac.id/id/eprint/393/2/MANAJEMEN%20TERAPI%20%281%29.pdf>
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan *emotional eating* dan *mindful eating* pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127-135. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/622>
- Fitriyanti, R., Prikhatina, R., & Shabrina, Z. (2024). Pengaruh Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Gizi Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1), 20-25. <https://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/334>

- 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. [10.1016/j.jada.2009.05.006](https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006)
- Fuentes Artiles, R., Staub, K., Aldakak, L., Eppenberger, P., Rühli, F., & Bender, N. (2019). *Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis*. *Obesity reviews*, 20(11), 1619-1627. [10.1111/obr.12918](https://doi.org/10.1111/obr.12918)
- Godfrey, K. M., Gallo, L. C., & Afari, N. (2015). *Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis*. *Journal of behavioral medicine*, 38(2), 348-362.
- Grohmann, D., & Laws, K. R. (2021). Two decades of *mindfulness*-based interventions for binge eating: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 149, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110592>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18-26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya hidup generasi Z dalam konteks perilaku makan, tingkat stres, kualitas tidur dan kaitannya dengan status gizi: *Literature review*. *Jurnal gizi kerja dan produktivitas*, 4(2), 267-282.
- Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember. *Nutrire Diaita*, 15(2), 54–60. [10.47007/nut.v15i02.6455](https://doi.org/10.47007/nut.v15i02.6455)
- Irwan, I., Kadir, S., & Ain, N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(2), 69-81. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/20659>
- Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/30428>

- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks massa tubuh dan lemak visceral mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579-1586. DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Keleş Ertürk, C., & Kiliçoğlu, E. A. (2026). The mediating role of mindfulness in the relationship between digital health literacy and e-healthy nutrition literacy. *BMC Psychology*. [10.1186/s40359-026-04120-5](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04120-5)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kes D, Can Cicek S. 2021. *Mindful eating*, obesity, and risk of type 2 diabetes in university students: A cross-sectional study. *Nurs Forum*. 56(3):483–489. doi:10.1111/nuf.12561.
- Khaerunnisa, A. T. (2025). *Hubungan tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Universitas Hasanuddin. [Repository Universitas Hasanuddin](https://repository.unhas.ac.id/)
- Knol, L., Crowe-White, K., Appel, S., Brantley, C., Senkus, K., Gerald, A., & Adewumi, O. (2020). A *Mindful eating Intervention Improves Serum Antioxidant Capacity: Pilot Study Results from Project Mindful eating (ME)*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(9), A73. [10.1016/j.jand.2020.06.046](https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.06.046)
- Kosasih, R., Santoso, A. H., Teguh, S. K. M. M., Lumintang, V. G., & Khoto, A. E. P. (2025). Skrining Indeks Massa Tubuh, Lemak Visceral, Lemak Subkutan, dan Massa Otot Rangka pada Karyawan Perkantoran di Kawasan Sudirman, Jakarta. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 3(2), 301-309. <https://doi.org/10.59837/jrbwfn52>
- Maharani, T., & Khomsan, A. (2024). Hubungan *Mindful eating* dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik/article/view/57515>
- Mahmudah, R. A. (2026). *Mindful eating, Emotional eating, Dan Kontrol Impuls Berbasis Food Journal*. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 7(1), 97-112. <https://doi.org/10.30597/hjph.v7i1.50028>

- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52-59. [10.15294/IJPHN.V2I1.52200](https://doi.org/10.15294/IJPHN.V2I1.52200)
- Masleni, S. L. M., Yemina, L., & Siringo-Ringo, L. (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2). <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/61>
- 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-Marín, 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>
- Muharramah, A., Khairani, M. D., & Salsabila, M. (2023). Keragaman Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Medical Journal of Nusantara*, 2(2), 73-76. DOI: [10.55080/mjn.v2i2.365](https://doi.org/10.55080/mjn.v2i2.365)
- Muharry, A., Yogaswara, D., & Annashr, N. N. (2024). Pola konsumsi makan dan minuman terhadap risiko obesitas remaja . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 353–363. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1289>
- Mustakim, M., Sabilla, M., Efendi, R., & Aprillia, T. (2024). Hubungan *Mindful eating* (ME) dan *Healthy Eating Literacy* (HEL) dengan Status Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01), 66-71. <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/2456/1229>
- Ningsih, M. P. A. L. (2025). Gambaran Pola Makan dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*). <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/4891>
- Nisa, T. T., & Sari, D. K. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Banyuwangi. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 1017-1024. DOI: [10.55123/sehatmas.v2i4.2450](https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2450)

- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75-81.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/23431>
- Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). *Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful eating Inventory*. *Appetite*, 159, 105039.
[10.1016/j.appet.2020.105039](https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039)
- Prabandari, O., Kadaryati, S., & Prasetyaningrum, Y. I. (2025). Hubungan antara masa kerja, lemak subkutan, dan obesitas sentral pada guru SMA: Studi potong lintang di Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 9(1), 59-70.
DOI: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v9i1.717>
- Prasetya, M. A. R., Wanda, D., Adawiyah, R., & Astuti, A. (2024). Strategi Regulasi Emosi Dan Pola Asuh Orang Tua Melatarbelakangi Perilaku Binge Eating Pada Remaja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(3), 188-199.
<https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/529>
- Priyadini, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 209-216.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/1504>
- Putri, N.P.R.P. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. (Doctoral Dissertation, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar).
- Putri, P. A. (2022). Hubungan pola konsumsi makanan tinggi kalori dan kopi, durasi tidur, dan tingkat stress dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464-474.
- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., & Rustam, M. (2024). Perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau: *Consumption behaviour of sugar-sweetened beverages in nursing faculty students, University of Riau. Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 9-17.

- Rahima, E.A. (2025). Hubungan Asupan Serat dan Screen Time dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember (*Undergraduate Thesis, Politeknik Negeri Jember*).
- Rahmi, N. A., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate *Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 32(1), 41-46. <https://jurnal.unpad.ac.id/jkg/article/view/22894>
- Restu, D.R.A. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Jenis Kelamin dengan Massa Otot Rangka pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. *Indonesian Journal of Biomedicine & Health Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.33603/inabhs.v4i1.10799>
- Rosjidi, C. H., & Isro'in, L. (2014). Perempuan lebih rentan terserang penyakit kardiovaskular. *Jurnal Florence*, 7(1), 1-10.
- Safitri, N. N. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mengerjakan Skripsi, Pola Makan, Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember (*Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember*). <https://sipora.poliije.ac.id/id/eprint/42854>
- Sajodin, I. F. M., & Syabariah, S. (2022). Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(4), 1190.
- Sari, D. K., Agustina, W., & Lumadi, S. A. (2023). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Seluruh Mahasiswa Keperawatan Semester 1 Sampai 8 Tahun 2020: *Factors That Influence Obesity In Stikes Maharani Nursing Students. Professional Health Journal*, 4(2sp), 213-225. <https://ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/410/263>
- Sari, N.W.P., Wiratama, B.S., Kusumaningrum, S.M., dan Huriyati, E. (2026). *Relationship Between Main For Eating And Akademik Burn Out Syndrome In Medical Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health*. Vol.22; hal.1-11.
- Shaw, R., & Cassidy, T. (2022). *Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing among emerging adults. The Journal of psychology*, 156(1), 33-47. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00223980.2021.1992334>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara durasi tidur, tingkat stres dan asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada

- mahasiswa baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218-224.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/10608>
- Tapper, K. (2022). *Mindful eating: what we know so far*. *Nutrition bulletin*, 47(2), 168-185. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/nbu.12559>
- Temizarabacı, İ., Köse, G., Baş, M., & Nehring, I. (2025). Associations Between Screen Time and Mindfulness and Eating Behaviors Among Turkish School-Aged Children: A Cross-Sectional Study. *Children*, 12(6), 696. <https://doi.org/10.3390/children12060696>
- Wardani, P. A. S., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 197-206.
- Wijaya, V. A., & Adi, A. C. (2024). Hubungan *mindful eating* dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 712–725. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/24579>
- Winarto, F., & Werdiharini, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), 1-9. <https://publikasi.polije.ac.id/harena/article/view/4541/2442>
- Yasin, S. Q. F., & Widodo, A. W. (2025). Klasifikasi Tingkat Obesitas Berdasarkan Pola Hidup dan Kebiasaan Konsumsi Makanan menggunakan metode K-Nearest Neighbor. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 9(3). <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/236473>
- Yoshe, V., & Kumala, M. (2021). **Pemetaan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dan komposisi tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 dan 2016**. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 366–373.
- Zawiyah, A. M. (2023). Hubungan Uang Saku Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta (*Doctoral*

dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

<https://jcs.greenpublisher.id/index.php/jcs/article/view/468>