

Abstrak : Remaja memiliki keseharian yang padat, hal ini dapat menyebabkan mereka menjalani autopilot life yang merupakan kegiatan yang berjalan monoton setiap harinya namun tanpa kesadaran yang penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan mindful eating, pola makan dan status gizi pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta, serta mengetahui bagaimana hasil analisis hubungan mindful eating dan pola makan terhadap status gizi pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah cross sectional dan pemilihan responden secara sampling purposive. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan analisis univariat yang bertujuan memberikan gambaran karakter responden dan variabel yang akan diteliti, serta analisis bivariat bertujuan untuk mencari hubungan pada variabel dan analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Chi Square. Data yang digunakan terdapat dua jenis data, yaitu data karakteristik dan data primer. Data karakteristik merupakan data usia responden. Data primer merupakan data hasil pengisian mindful eating questionnaire, data hasil wawancara FFQ-SQ dan hasil pengukuran antropometri pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri di SMAN 26 Jakarta memiliki penerapan mindful eating yang tergolong baik (80,9%). Tidak terdapat hubungan pada mindful eating dengan pola makan remaja, namun terdapat hubungan pada frekuensi makan dengan status gizi  $p=0,041$  ( $p<0,05$ ), terdapat hubungan pada jumlah asupan protein dengan status gizi  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ), terdapat hubungan pada jumlah asupan karbohidrat dengan status gizi  $p=0,027$  ( $p<0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini tidak ada hubungan pada penerapan mindful eating dengan pola makan, namun terdapat hubungan pada pola makan dan status gizi pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta.

Kata kunci : mindful eating, pola makan, remaja putri, status gizi

Abstrack : Teenagers have a busy day-to-day life, which can cause them to go through autopilot life which is a monotonous activity that runs every day but without full consciousness. The aim of this study is to find out how the application of mindful eating, dietary patterns and nutritional status in teenage daughters in SMAN 26 Jakarta, as well as how the results of the analysis of the relationship of Mindful eating and dietary behavior to the nutrition status of teenagers. The design of the study is cross sectional and the selection of respondents is purposive sampling. The data analysis technique used in this study is with univariate analysis aimed at providing an overview of the character of the respondent and the variable to be studied, as well as bi-variation analysis aims to find relationships on variables and bi-viariat analysis in this research using the Chi Square test. The data used are two types of data, namely characteristic data and primary data. Characteristic data is the age data of the respondent. Primary data is data from the filling of mindful eating questionnaire, data from an interview with FFQ-SQ and anthropometric measurement of teenage daughters in SMAN 26 Jakarta. The results of the study show that the majority of teenage girls in SMAN 26 Jakarta have a mindful eating practice that belongs well (80.9%). There was no relationship between mindful eating and adolescent diets, but there was a relationship between eating frequency with nutritional status  $p=0,041$  ( $p<0,05$ ), there is a connection between protein intake and nutritional state  $p=0,003$  ( $p <0,05$ ) and carbohydrate intake with nutrition status  $p =0,027$  ( $p=0,05$ ).

Keyword : dietary patterns, mindful eating, nutritirional status, teenage girls