

Bella Syakilla

A-JMPP104899.docx

 Yayasan Vitka

Document Details

Submission ID

trn:oid::7704:123417111

Submission Date

Dec 2, 2025, 11:11 AM GMT+7

Download Date

Dec 2, 2025, 11:22 AM GMT+7

File Name

A-JMPP104899.docx

File Size

393.3 KB

10 Pages

4,016 Words

26,219 Characters

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

- 35 Excluded Matches

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 11%  Publications
- 17%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
581 suspect characters on 10 pages
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 11%  Publications
- 17%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	jurnal.harianregional.com	2%
2	Publication	Sahla Humaira, Siti Alhamra Salqaura, Eka Dewi Setia Tarigan. "Pengaruh Conten...	1%
3	Internet	pdfs.semanticscholar.org	<1%
4	Internet	eprints.ipdn.ac.id	<1%
5	Submitted works	IAIN Purwokerto on 2025-07-01	<1%
6	Internet	core.ac.uk	<1%
7	Internet	jurnal.usp.ac.id	<1%
8	Publication	Ita Puspitasari, Rulianty Rulianty. "Pengaruh Kualitas Produk dan Konten Marketi...	<1%
9	Publication	Restu Nur Aizzah, Udriyah Udriyah, Ceskakusumadewi Ceskakusumadewi. "Peng...	<1%
10	Submitted works	UIN Walisongo on 2025-11-05	<1%
11	Internet	jurnal.feb-umi.id	<1%

12	Internet	www.scribd.com	<1%
13	Submitted works	Universitas Diponegoro on 2018-05-24	<1%
14	Internet	www.beningpost.com	<1%
15	Submitted works	LSPR Communication & Business Institute on 2025-04-30	<1%
16	Submitted works	Universitas Negeri Yogyakarta on 2025-07-16	<1%
17	Internet	ijins.umsida.ac.id	<1%
18	Internet	journal.unimma.ac.id	<1%
19	Internet	jurnal.risetilmiah.ac.id	<1%
20	Internet	www.readbag.com	<1%
21	Internet	text-id.123dok.com	<1%
22	Publication	Ari Mohamad Fauzi, Amilia Tresnawati. "Analisis Lingkungan Kerja dan Motivasi K...	<1%
23	Submitted works	Bellevue Public School on 2021-06-24	<1%
24	Submitted works	Fakultas Peternakan on 2025-07-17	<1%
25	Submitted works	Udayana University on 2017-09-13	<1%

26	Submitted works	Universitas Jember on 2025-06-16	<1%
27	Submitted works	Universitas Pertamina on 2025-07-21	<1%
28	Internet	www.researchgate.net	<1%
29	Publication	Hani Maisyarah Batubara, Vidyarini Dwita, Kendis Anwar, Nadhila Sari, Kristiana ...	<1%
30	Internet	es.scribd.com	<1%
31	Internet	journal.ubm.ac.id	<1%
32	Submitted works	LPPM on 2025-08-05	<1%
33	Internet	latam.redilat.org	<1%
34	Internet	nathanologi.wordpress.com	<1%
35	Internet	publikasi.mercubuana.ac.id	<1%
36	Publication	Rivan Dea Nova Putra, Linawati Linawati, Hestin Sri Widiawati. "Determinasi Opin...	<1%
37	Submitted works	Universitas Putera Batam on 2021-03-12	<1%
38	Submitted works	Universitas Sebelas Maret on 2021-01-11	<1%
39	Internet	ejurnal.politeknikpratama.ac.id	<1%

40	Internet	jurnal.unipasby.ac.id	<1%
41	Internet	repository.telkomuniversity.ac.id	<1%
42	Internet	vdocuments.site	<1%
43	Internet	www.nursinghero.com	<1%
44	Submitted works	Fakultas Peternakan on 2025-07-16	<1%
45	Publication	Prima Sani Br Bangun, Tohap Parulian Sihombing. "Pengaruh Literasi Keuangan ...	<1%
46	Publication	Rizki Putri Amelia, Reflianto Reflianto, Murni Astuti, Indra Saputra. "Pengaruh Ga...	<1%
47	Submitted works	Universitas Diponegoro on 2021-11-15	<1%
48	Submitted works	Universitas Negeri Yogyakarta on 2025-07-21	<1%
49	Submitted works	Universitas Terbuka on 2018-08-31	<1%
50	Publication	Widya Lestari, Alwiyah Mukaddas. "PROFIL KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIAB...	<1%
51	Internet	ejournal.iain-manado.ac.id	<1%
52	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
53	Internet	id.scribd.com	<1%

54	Internet	www.journal.ainarapress.org	<1%
55	Internet	www.slideshare.net	<1%
56	Submitted works	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-04-28	<1%
57	Publication	Mulyadi Mulyadi, Chablullah Wibisono, Bambang Sateiawan, Nolla Puspita Dewi, ...	<1%
58	Submitted works	Sriwijaya University on 2022-06-10	<1%
59	Submitted works	Universitas PGRI Palembang on 2025-07-30	<1%
60	Internet	journal.ummgl.ac.id	<1%
61	Submitted works	UPN Veteran Yogyakarta on 2025-07-16	<1%
62	Submitted works	Udayana University on 2015-12-30	<1%
63	Submitted works	Udayana University on 2023-07-18	<1%
64	Submitted works	Universitas Esa Unggul on 2025-07-16	<1%
65	Submitted works	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-30	<1%
66	Submitted works	Universitas Terbuka on 2025-07-23	<1%
67	Submitted works	Higher Education Commission Pakistan on 2011-07-15	<1%

68

Submitted works

Udayana University on 2019-01-14

<1%

69

Internet

jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id

<1%

HUBUNGAN ANTARA *INTUITIVE EATING* TERHADAP KESEHATAN KONSUMEN DI WARKOP MASA KINI BATAM

Bella Syakilla¹, Arina Luthfini Lubis^{2*}, Miratia Afriani³, Eryd Saputra⁴

^{1,2*,3,4}Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 13 August 2025

Received in revised form

22 August 2025

Accepted 25 August 2025

Available online 30

November 2025

Kata Kunci:

Intuitive Eating

Kesehatan Konsumen

Warkop

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup modern yang serba cepat mendorong munculnya pola makan tidak sehat di kalangan masyarakat urban. Salah satu pendekatan yang dapat membantu memperbaiki perilaku makan adalah *intuitive eating*, yaitu kebiasaan makan yang berlandaskan kesadaran tubuh terhadap rasa lapar, kenyang, dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *intuitive eating* terhadap kesehatan konsumen di Warkop Masa Kini Batam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 100 responden yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitive eating* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan konsumen. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penerapan prinsip *intuitive eating*, semakin baik kondisi kesehatan konsumen. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penerapan pola makan sadar dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat di warkop.

ABSTRACT

The rapid pace of modern lifestyles has led to the emergence of unhealthy eating habits among urban communities. One approach that can help improve eating behavior is *intuitive eating*, which emphasizes awareness of the body's hunger, fullness, and emotional signals. This study aims to analyze the influence of *intuitive eating* on consumer health at Warkop Masa Kini Batam. The research employed a quantitative approach with 100 respondents selected through the stratified random sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed through simple linear regression. The results show that *intuitive eating* has a positive and significant effect on consumer health. The findings indicate that the higher the application of *intuitive eating* principles, the better the consumers' health condition. The implications of this study highlight the importance of mindful eating education in promoting a healthy lifestyle among communities in coffee shops.

Keywords: *Intuitive Eating, Consumer Health, Warkop*

² Corresponding author.

E-mail : a.luthfinilubis@gmail.com

Pendahuluan

Fenomena perubahan gaya hidup masyarakat modern menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk dan ketersediaan makanan cepat saji yang turut membentuk pola konsumsi masyarakat, termasuk di wilayah perkotaan seperti Provinsi Kepulauan Riau. Hal ini menyebabkan semakin banyak individu yang memilih makanan tinggi kalori namun rendah serat, serta semakin menurunnya aktivitas fisik. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023), tingkat obesitas pada penduduk berusia ≥ 18 tahun meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023, yang mengindikasikan rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pola makan seimbang (Kemenkes RI, 2023). Pola makan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga aspek emosional dan sosial seperti stres serta kebiasaan makan dalam situasi sosial (Dev et al., 2022).

Seiring berkembangnya konsep perilaku makan, *intuitive eating* muncul sebagai pendekatan alternatif yang menekankan respons sadar terhadap rasa lapar dan kenyang tubuh (Tribole, E. and Resch, 1995). Konsep ini tidak hanya fokus pada jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga hubungan emosional, penerimaan tubuh, dan kemampuan mengelola perilaku makan secara sadar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *intuitive eating* berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, penurunan stres, serta risiko obesitas yang lebih rendah dibandingkan pola diet ketat (Weissman et al., 2021). Prinsip *intuitive eating* juga mendorong individu makan tanpa rasa bersalah, memahami sinyal tubuh, serta menikmati proses makan secara *mindful* (Campestrini et al., 2022).

Namun, perilaku makan masyarakat modern saat ini juga dipengaruhi oleh lingkungan makanan, seperti restoran, kafe, dan warkop modern. Konsumsi makanan di restoran cenderung meningkatkan asupan energi harian, lemak jenuh, dan gula (Nguyen & Powell, 2014). Sebaliknya, individu dengan tingkat *intuitive eating* tinggi cenderung memilih lingkungan makan yang mendukung *mindfulness* seperti restoran slow-dining, menu berbasis *whole foods*, dan suasana sosial yang tidak memancing makan berlebih (Schmid et al., 2022); Elyse Resch, 2019)

Di Kota Batam, warkop modern terus berkembang sebagai ruang sosial masyarakat modern. Salah satunya adalah Warkop Masa Kini Batam, yang tidak hanya menawarkan suasana nyaman, tetapi juga menyediakan ragam makanan modern yang sesuai dengan selera konsumen perkotaan. Variasi menu seperti sup ikan dori, bubur seafood, dan hidangan bergizi menunjukkan bahwa warkop masa kini mulai mengadopsi preferensi konsumen yang semakin sadar terhadap kesehatan (Angelina, 2024).

Meskipun *intuitive eating* telah banyak diteliti secara internasional, penelitian mengenai penerapannya dalam konteks perilaku makan masyarakat Indonesia khususnya di lingkungan kuliner urban seperti warung kopi modern masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan pola makan dengan status gizi tanpa menyertakan aspek kesadaran tubuh (Arif, 2021). Selain itu, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana *intuitive eating* berpengaruh terhadap kesehatan konsumen di lingkungan semi-sosial seperti Warkop Masa Kini Batam, di mana faktor sosial dan lingkungan dapat memengaruhi keputusan konsumsi. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman baru terkait bagaimana prinsip *intuitive eating* memengaruhi pola konsumsi dan kesehatan konsumen di warkop modern, serta menjadi landasan dalam pengembangan strategi bisnis yang tidak hanya mengikuti tren kuliner, tetapi juga mendukung pola makan sehat dan berkelanjutan.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara penerapan prinsip *intuitive eating* terhadap kesehatan konsumen di Warkop Masa Kini Batam sebagai bagian dari fenomena perubahan perilaku makan masyarakat modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara *Intuitive eating* terhadap Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini Batam yang ditimbulkan. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang berfokus pada pengukuran gejala-gejala dalam kehidupan manusia yang dapat diidentifikasi sebagai variabel dan dianalisis secara objektif menggunakan metode statistik (Sujarweni, & Utami, 2019). Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menguji hipotesis, mengukur variabel secara objektif, serta menghasilkan data yang dapat dianalisis secara statistik guna memperoleh generalisasi yang relevan terhadap populasi sasaran.

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini mencakup seluruh konsumen Warkop Masa Kini Batam yang telah melakukan kunjungan dan menikmati layanan makan di Warkop Masa Kini selama periode penelitian, atau yang setidaknya pernah mencari informasi, mempertimbangkan, atau menunjukkan minat terhadap Warkop Masa Kini di wilayah Batam dalam lima bulan terakhir. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola, rata-rata 300 orang konsumen dalam 1 minggu. Maka jumlah populasi 5 bulan mulai dari bulan Mei hingga bulan September berjumlah 6000 orang. Maka penentuan ukuran sampel mengacu pada rumus slovin dengan taraf kesalahan (e) 10% = (0,10).

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

$$n = \frac{6000}{1 + 6000 \times (0,10)^2}$$

$$n = \frac{6000}{1 + 6000 \times 0,01}$$

$$n = \frac{6000}{1 + 60}$$

$$n = \frac{6000}{61}$$

$$n \approx 98,36$$

Jumlah sampel pada penelitian ini 100 orang yang digenapkan dari hasil perhitungan 98,36. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified random sampling*, karena dalam penelitian ini mempertimbangkan karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, dan jenis kelamin. Menurut (Sugiyono, 2020), teknik ini digunakan ketika populasi memiliki strata tertentu dan peneliti ingin memastikan setiap strata terwakili secara proporsional, sehingga sampel yang diperoleh bersifat representatif terhadap populasi.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel. Indikator yang diukur terkait *Intuitive Eating* terhadap Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini Batam terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Variabel dan Indikator Penelitian

No	Variabel	Indikator Penelitian	Pernyataan
1	<i>Intuitive Eating</i> (Tribole & Resch, 1995; Ruiz et al., 2024)	Kesadaran Terhadap Sinyal Lapar	Saya makan saat tubuh saya merasa lapar, bukan karena waktu makan. Saya berhenti makan ketika merasa kenyang meskipun masih ada makanan tersisa.
		Hubungan Emosional dengan makanan	Saya sering makan Ketika sedang stress atau sedih. Saya bisa mengendalikan keinginan makan yang muncul karena emosi.
		Menikmati proses makan dan kesadaran tubuh	Saya menikmati setiap proses makan dengan tenang dan sadar. Saya berfokus pada rasa dan pengalaman saat makan, bukan hanya pada jumlah makanan.
		Penerimaan terhadap tubuh sendiri	Saya menerima bentuk tubuh saya apa adanya tanpa membandingkan dengan orang lain. Saya merasa nyaman dengan kondisi tubuh saya tanpa tekanan sosial.
2	Kesehatan Konsumen (Nguyen Powell, 2014; Riskesdas, 2023)	Kesadaran gizi dalam memilih makanan	Saya memperhatikan kandungan gizi makanan yang saya pesan di warkop. Saya berusaha membatasi makanan tinggi lemak atau gula di warkop.
		Pola Konsumsi di Warkop	Saya sering memesan makanan berat atau tinggi kalori saat nongkrong di Warkop Saya memilih menu yang lebih ringan atau bergizi ketika makan di Warkop.
		Persepsi terhadap kesehatan tubuh	Saya merasa pola makan saya saat ini memengaruhi berat badan saya. Saya merasa tubuh saya dalam kondisi sehat dan bugar.

Kesadaran Resiko Kesehatan Jangka Panjang

Saya menyadari bahwa terlalu sering makan diluar berdampak pada kesehatan.

Saya berusaha mengatur pola makan untuk mencegah obesitas atau penyakit metabolic.

Sumber : Data primer diolah, 2025

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner online melalui Google Form yang dibagikan kepada responden. Untuk memastikan responden sesuai dengan kriteria penelitian, digunakan *question screening* pada awal kuesioner berupa satu pertanyaan penyaring dengan pilihan "Ya" atau "Tidak". Responden yang menjawab "Tidak" secara otomatis tidak dapat melanjutkan pengisian, sehingga hanya responden yang memenuhi kriteria yang dapat berpartisipasi. Menurut (Sugiyono, 2020), skala likert yaitu sebuah Instrumen atau alat ukur merupakan sarana yang mengharuskan pengamat untuk mengklasifikasikan subjek ke dalam kategori tertentu, dengan cara memberikan angka atau nilai pada setiap kategori tersebut. Kuesioner menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Regresi Linier Sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel *intuitive eating* terhadap Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini Batam. Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap instrumen kuesioner. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sedangkan uji reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha*, di mana instrumen dinyatakan reliabel jika nilai $\alpha \geq 0,6$ (Taherdoost, 2018). Selanjutnya, dilakukan juga uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model regresi yang digunakan. Uji asumsi klasik yang diterapkan meliputi uji normalitas dan uji heteroskedastisitas. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan program SPSS, yang juga digunakan untuk melakukan analisis deskriptif guna mengetahui rata-rata jawaban, frekuensi, serta distribusi data dari masing-masing indikator penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Warkop Masa Kini juga sudah berdiri dari tahun 2017. Warkop Masa Kini dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu destinasi kuliner populer di kalangan masyarakat urban, khususnya generasi muda dan dewasa yang tinggal atau berkunjung ke Batam. Warkop ini dikenal dengan suasana yang nyaman, desain interior yang modern, serta menyediakan beragam pilihan menu makanan dan minuman yang mencerminkan tren gaya hidup sehat dan modern. Lokasi ini dianggap ideal untuk mengamati perilaku konsumen terkait *intuitive eating*, yaitu pola makan yang berfokus pada respons terhadap sinyal lapar dan kenyang tubuh, karena Warkop ini menawarkan variasi makanan yang mendukung pilihan sadar dan fleksibel dalam konsumsi. Selain itu, Warkop Masa Kini memiliki pengunjung yang berbeda-beda, mulai dari pelajar, pekerja kantor, hingga keluarga, sehingga memberikan data yang representatif untuk memilah hubungan antara *intuitive eating* dan kesehatan konsumen.



Gambar 1 Warkop Masa Kini Batam

Penelitian ini dilakukan saat akhir di periode bulan mei hingga bulan september 2025 dengan peneliti memilih konsumen dewasa muda (18 > 36 tahun) di Warkop Masa Kini yang berada di pusat kota Batam. Data Karakteristik Responden dikumpul untuk mengetahui profil responden penelitian. Dengan total responden berjumlah 100 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada konsumen Warkop Masa Kini, karakteristik responden seperti yang dijelaskan Tabel 1.

Tabel 1.

Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Klasifikasi	Jumlah Orang	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	39	38.6
		Perempuan	61	61.4
		Jumlah	100	100
2	Usia	18-25 tahun	95	95
		26-35 tahun	3	3
		>36	2	2
		Jumlah	100	100
3	Pendidikan	SMA/SMK	7	7
		Kuliah	77	77
		Bekerja	16	16
		Jumlah	100	100

Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa 100 konsumen pada Warkop Masa Kini di Batam menjadi sampel penelitian. Jika dilihat dari jenis kelamin, perempuan mendominasi dalam penelitian ini dengan persentase 61,4 persen, hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih sering berkunjung untuk menikmati makanan di warkop masa kini. Jika dilihat dari usia, responden berusia 18–25 tahun mendominasi dengan persentase 95 persen, hal ini mengindikasikan bahwa konsumen warkop masa kini didominasi oleh kalangan muda yang lebih senang berkunjung. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan status kuliah lebih mendominasi dengan persentase sebesar 77 persen, hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling banyak berkunjung ke warkop masa kini.

Tabel 2.

Uji Validitas

No	Variabel	Item Pernyataan	Signifikansi Standar	Signifakansi
1	<i>Intuitive Eating</i>	X1	0,05	0,505
		X2	0,05	0,576
		X3	0,05	0,475
		X4	0,05	0,391
		X5	0,05	0,644

		X6	0,05	0,578
		X7	0,05	0,680
		X8	0,05	0,677
2	Kesehatan Konsumen	Y1	0,05	0,620
		Y2	0,05	0,700
		Y3	0,05	0,408
		Y4	0,05	0,698
		Y5	0,05	0,592
		Y6	0,05	0,680
		Y7	0,05	0,554
		Y8	0,05	0,704

Sumber : Data primer diolah, 2025

Hasil uji validitas pada tabel 2 diketahui r_{tabel} yang didapatkan untuk 100 responden adalah 0,196 yang menunjukkan bahwa seluruh indikator pernyataan dalam variabel *intuitive eating* dan kesehatan konsumen memiliki koefisien kolerasi total yang lebih besar 0,196 sehingga seluruh indikator tersebut telah memenuhi syarat validitas data. Sehingga instrument penelitian ini dapat digunakan dalam melakukan analisis pada tahap berikutnya sebagai bahan untuk di teliti.

Tabel 3.

Uji Reabilitas

No	Variabel	Conbarch's Alpha	Keterangan
1	Intuitive Eating	0.688	Reliabel
2	Kesehatan Konsumen	0.769	Reliabel

Sumber : Data primer diolah, 2025

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan analisis *Cronbach's Alpha*. Kriteria penilaian untuk uji reliabilitas adalah jika nilai *Cronbach's Alpha* melebihi 60 persen atau 0,6 maka kuesioner yang digunakan dianggap dapat diandalkan. Tabel 3 diatas ini menyajikan uji reliabilitas dari kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan pada dua variabel penelitian yaitu *intuitive eating* dan kesehatan konsumen memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yang lebih besar dari 0,6. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua variabel tersebut reliabel. Setelah instrumen penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel, instrumen ini dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya untuk menganalisis masing-masing variabel dan menjelaskan pengaruhnya.

Tabel 4.

Uji Analisis Statistik Desrriptif

Variabel	n	mean	Std. deviation	Min-max	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Intuitive Eating	100	30.65	4.47	19-40	29.77	31.53
Kesehatan Konsumen	100	29.81	4.80	13-40	28.87	30.75

(Sumber : Data diolah, 2025)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Intuitive Eating*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 30,65 dengan standar deviasi 4,47. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 19,00, sedangkan nilai maksimum adalah 40,00. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 29,77 hingga 31,53. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *Intuitive Eating* responden cenderung berada pada tingkat yang relatif tinggi dan merata di antara responden.

Tabel 5.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000

	<i>Std. Deviation</i>	3.72479275
Most Extreme Differences	<i>Absolute</i>	0.116
	<i>Positive</i>	0.081
	<i>Negative</i>	-0.116
<i>Test Statistic</i>		0.116
<i>Asymp Sig. (2-tailed)</i>		0.002 ^c

(Sumber : Data diolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai tes statistik *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,116 serta signifikansinya berada di angka 0,002 yang berada di bawah batas minimum yaitu 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak terdistribusi normal. Hal ini berarti data residual belum memenuhi asumsi normalitas, sehingga diperlukan tindakan lanjutan seperti transformasi data atau pendekatan non-parametrik sebelum dilakukan analisis regresi lebih lanjut. Dengan demikian, model yang digunakan dalam penelitian ini perlu disesuaikan agar hasil estimasi yang diperoleh tetap valid.

Tabel 6.

Uji Heteroskedastisitas

Model	<i>Sig.2-tailed</i>	Keterangan
<i>Intuitive Eating</i>	0,715	Tidak terdapat heteroskedastisitas

(Sumber : Data diolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* untuk variabel *Intuitive Eating* adalah sebesar 0,715 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa pada model regresi yang digunakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas terpenuhi sehingga model regresi layak untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

Tabel 7.

Uji Hasil Analisis Regresi Sederhana

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized		Standardized	<i>t</i>	<i>sig</i>
		Coefficients		Coefficients		
		<i>B</i>	<i>Std. error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	9.095	2.607		3.489	.001
	Intuitive Eating (<i>X</i>)	.676	.084	.630	8.031	.000

(Sumber : Data diolah, 2025)

Dengan rumus: $Y = a + bX$, diketahui konstanta bernilai 9,095, dan nilai koefisien variabel *Intuitive Eating (X)* atau b adalah 0,676. Maka diperoleh persamaan regresi:

$$Y=9,095+0,676X$$

Persamaan tersebut dapat diartikan bahwa apabila variabel *Intuitive Eating (X)* bernilai nol, maka nilai dasar Kesehatan Konsumen (Y) adalah sebesar 9,095. Sementara itu, setiap peningkatan satu satuan pada *Intuitive Eating (X)* akan meningkatkan skor Kesehatan Konsumen (Y) sebesar 0,676 satuan. Dengan kata lain, *Intuitive Eating* memiliki arah hubungan positif terhadap Kesehatan Konsumen, yang berarti semakin tinggi penerapan *Intuitive Eating*, maka semakin baik pula Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini.

Tabel 7.

Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized		Standardized	<i>t</i>	<i>sig</i>
		Coefficients		Coefficients		
		<i>B</i>	<i>Std. error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	9.095	2.607		3.489	.001
	<i>Intuitive Eating (X)</i>	.676	.084	.630	8.031	.000

(Sumber : Data diolah, 2025)

Berdasarkan hasil uji hipotesis, variabel *Intuitive Eating* (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Intuitive Eating* berpengaruh secara signifikan terhadap Kesehatan Konsumen. Dengan demikian, semakin tinggi penerapan *Intuitive Eating*, maka semakin baik pula tingkat Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini.

Tabel 8.
Uji Koefisien Determinasi

Model	<i>r</i>	Model Summary		
		R square	Adjusted <i>r</i> square	Std. Error of the Estimate
1	0.630 ^a	0.397	0.391	3.744

a. Predictors : (Constant), *Intuitive Eating*

(Sumber : Data diolah, 2025)

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,397 yang berarti sebesar 39,7% variasi variabel Kesehatan Konsumen dapat dijelaskan oleh variabel *Intuitive Eating*, sedangkan sisanya sebesar 60,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa *Intuitive Eating* merupakan salah satu faktor yang cukup berperan dalam memengaruhi tingkat Kesehatan Konsumen, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memberikan pengaruh.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,676 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *intuitive eating* memiliki pengaruh nyata terhadap kesehatan konsumen di Warkop Masa Kini Batam. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 9,095 + 0,676X$ dengan arah hubungan positif yang cukup kuat. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,397, artinya 39,7% variasi kesehatan konsumen dapat dijelaskan oleh variabel *intuitive eating*, sedangkan 60,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penerapan prinsip *intuitive eating* secara konsisten dapat membantu konsumen mencapai pola makan yang lebih sehat dan seimbang, namun masih terdapat faktor gaya hidup, lingkungan sosial, serta kondisi emosional yang turut berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan (Ruiz et al., 2024, Campestrini et al., 2022).

Penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis mengenai pengaruh *intuitive eating* terhadap kesehatan konsumen diterima. Sejalan dengan penelitian (Camilleri, 2022) dan (Weissman et al., 2021), penerapan *intuitive eating* terbukti berhubungan positif dengan keseimbangan nutrisi, kesejahteraan emosional, serta penurunan risiko obesitas. Hal ini menandakan bahwa dalam memahami perilaku makan konsumen modern, *intuitive eating* menjadi pendekatan yang efektif karena menitikberatkan pada kesadaran tubuh (*body awareness*) dan kontrol diri terhadap sinyal lapar serta kenyang alami. Menurut teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang dikemukakan oleh (Icek Ajzen, 1991), niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh kontrol perilaku yang dirasakan. Dengan demikian, penerapan *intuitive eating* dapat dipandang sebagai perwujudan dari niat dan kontrol perilaku yang kuat, di mana individu tidak hanya mengandalkan kesadaran diri, tetapi juga mempertimbangkan pengaruh sosial dan lingkungan dalam membentuk pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Selain aspek kognitif, faktor emosional juga memiliki kontribusi penting dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Rasa stres, cemas, atau bahkan kebosanan sering kali menjadi pemicu perilaku makan emosional yang tidak selaras dengan kebutuhan tubuh (Campestrini et al., 2022). Menurut (Ruiz et al., 2024), individu yang berlatih *intuitive eating* lebih mampu mengelola emosi melalui kesadaran diri, sehingga lebih jarang menggunakan makanan sebagai pelarian emosional. Hal ini didukung oleh temuan (Elyse Resch, 2019), yang menyebutkan bahwa penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh merupakan komponen penting dalam membangun hubungan yang positif dengan makanan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan yang didasarkan pada kesadaran tubuh bukan hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis konsumen. Konsumen yang menerapkan *intuitive eating* umumnya memilih lingkungan makan yang tenang, tidak terburu-buru, dan

bebas tekanan sosial, seperti warkop modern yang mengusung konsep *slow dining* (Haryani et al., 2024). Hal ini menggambarkan bahwa *intuitive eating* berperan dalam membentuk perilaku makan yang lebih *mindful*, seimbang, dan mendukung kesehatan jangka panjang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa strategi pengelolaan usaha kuliner, termasuk warkop modern, tidak hanya perlu berfokus pada cita rasa dan kualitas pelayanan, tetapi juga perlu diarahkan pada pendekatan edukatif yang menumbuhkan kesadaran tubuh dan keseimbangan emosional konsumen. Melalui penyediaan menu bergizi, porsi seimbang, serta suasana makan yang mendukung kenyamanan dan *mindfulness*, pelaku usaha dapat berkontribusi terhadap peningkatan perilaku makan sehat di kalangan masyarakat urban.

Simpan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *intuitive eating* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan konsumen di Warkop Masa Kini Batam. Semakin tinggi penerapan prinsip *intuitive eating*, seperti kesadaran terhadap sinyal lapar dan kenyang, penerimaan terhadap tubuh, serta kemampuan mengelola emosi saat makan, maka semakin baik pula kondisi kesehatan konsumen. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang berlandaskan kesadaran tubuh mampu mendukung keseimbangan gizi dan kesejahteraan fisik, terutama di kalangan masyarakat urban yang cenderung memiliki gaya hidup cepat dan pola makan tidak teratur. Namun, masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan tekanan sosial yang turut memengaruhi kesehatan konsumen.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pengelola Warkop Masa Kini dan pelaku usaha kuliner modern tidak hanya berfokus pada penyediaan menu yang menarik, tetapi juga mendorong perilaku makan yang sadar dan seimbang melalui edukasi ringan kepada konsumen, misalnya dengan menampilkan informasi gizi, pesan motivatif di menu, atau kampanye mengenai *mindful eating*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain di luar *intuitive eating*, seperti tingkat stres, lingkungan sosial, atau kebiasaan aktivitas fisik, agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan konsumen menjadi lebih komprehensif.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim pengelola jurnal atas kesempatan yang telah diberikan untuk mempublikasikan artikel hasil penelitian dengan judul "Hubungan antara *Intuitive Eating* terhadap Kesehatan Konsumen di Warkop Masa Kini Batam." Dukungan, bimbingan, serta proses review yang dilakukan secara profesional telah membantu penulis dalam menyempurnakan naskah ini sehingga dapat dipublikasikan dengan baik. Semoga jurnal ini terus berkembang dan menjadi sarana penyebaran ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi pembaca dan peneliti di masa mendatang.

Daftar Rujukan

- Angelina, V. P. D. (2024). Pengaruh Suasana Tempat Dan Gaya Hidup Modern Terhadap Keputusan Pembelian Pada Konsumen Coffee Shop. *Jurnal Nuansa : Publikasi Ilmu Manajemen Dan Ekonomi Syariah*, 2(1), 106–116. <https://doi.org/10.61132/nuansa.v2i1.748>
- Arif, D. (2021). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Harga, dan Suasana Cafe Terhadap Kepuasan Konsumen. *Ecopreneur*, 12, 3(2), 139. <https://doi.org/10.51804/econ12.v3i2.780>
- Camilleri. (2022). *Intuitive eating and dietary intake*. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101606>
- Campestrini, J., Fritsche, A., Garcia, K., Grange, K., Hebert, K., Narizhnaya, A., Osorio Rexach, D., Preece, R., & Dahl, W. J. (2022). Exploring Intuitive Eating. *Edis*, 2022(5), 1–8. <https://doi.org/10.32473/edis-fs443-2022>
- Dev, A., Brite, J., Heiland, F. W., & Balk, D. (2022). Built environment as a risk factor for adult overweight and obesity: Evidence from a longitudinal geospatial analysis in Indonesia. *PLOS Global Public Health*, 2(10 October), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000481>
- Elyse Resch, T. L. T. (2019). *Handbook of Positive Body Image and Embodiment: Constructs, Protective Factors, and Interventions*. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0008>
- Haryani, H., Safrina, E., Diah, M., & Firmansyah, D. (2024). Analisis Kualitas Pelayanan dan Lokasi terhadap Kepuasan Konsumen pada Warkop Syekar Bireuen. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(2), 565–573.

- <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i2.904>
- Icek Ajzen. (1991). *The theory of planned behavior*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Nguyen, B. T., & Powell, L. M. (2014). The impact of restaurant consumption among US adults: Effects on energy and nutrient intakes. *Public Health Nutrition*, 17(11), 2445–2452. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001153>
- Riskesdas. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI 2023) / Riskesdas 2023. *Kemenkes*, 235. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10021279/pdf/pgph.0000481.pdf>
- Ruiz, A. C., de Lara Machado, W., D'avila, H. F., & Feoli, A. M. P. (2024). Intuitive eating in the COVID-19 era: a study with university students in Brazil. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 37(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00306-1>
- Schmid, J. C., Rose, K. L., Hadler, N. L., Amaro, X., Frank, A., Wilkie, E., Chang, T., & Sonnevile, K. R. (2022). Eating Behaviors Content analysis of the impact of COVID-19 on weight and shape control behaviors and social media content of U . S . adolescents and young adults. *Eating Behaviors*, 45(August 2021), 101635. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101635>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. https://digi-lib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf
- Sujarweni, & Utami, L. R. (2019). (2019). *The Master Book of SPSS. Anak Hebat Indonesia*. https://books.google.co.id/books?id=KdjyDwAAQBAJ&pg=PA22&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Taherdoost, H. (2018). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*, 5(3), 28–36. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Tribole, E. and Resch, E. (1995). *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1314130>
- Weissman, R. S., Klump, K. L., Wade, T., Walsh, B. T., Street, H., Burke, N., Diego, S., Klump, L., Kelly, K. L., Jennifer, J., Lansing, E., Lansing, E., Walsh, B. T., York, N., Hart, C., Hay, P., Hart, L., Jimerson, D., King, P., ... Ma, U. S. A. (2021). Issue Information: Editorial Board & Table of Contents. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1561–1562. <https://doi.org/10.1002/eat.23313>