

PENERAPAN 'MINDFUL EATING' DAN AKTIVITAS FISIK TERUKUR BAGI WANITA USIA SUBUR DAN LANSIA PADA ERA DIGITAL

Arie Maineny¹, Widya Pani^{2*}, Sumiaty³, Kadar Ramadhan⁴, Ita Sulistiani⁵

^{1,2,3,4,5}Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

wpani7172@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Rendahnya kesadaran wanita usia subur (WUS) dan lansia terhadap pola makan sehat serta gangguan penggunaan gawai di era digital memicu perilaku makan tidak sehat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang *mindful eating* dan aktivitas fisik terukur melalui literasi digital Kesehatan. Metode yang digunakan adalah rangkaian workshop edukatif oleh pakar gizi dan fisioterapi, melibatkan 30 responden di Kayumalue Ngapa, Palu Utara. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 pernyataan dengan pilihan benar salah dengan indikator keberhasilannya ditandai dengan meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku peserta dalam menerapkan pola hidup sehat di era digital. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan responden dari 30% menjadi 95%. Secara spesifik, variabel Konsep *Mindful Eating* melonjak 64% (rerata skor 28% ke 92%), sementara Literasi Digital Kesehatan meningkat 54% mencapai skor akhir 96%. Selain aspek kognitif, terjadi perubahan perilaku nyata di mana 80% responden kini mampu meletakkan gawai saat makan utama. Program ini berhasil mentransformasi *softskill* peserta dalam mengelola pola hidup sehat secara mandiri di tengah tantangan era digital.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Lansia; Literasi Digital; Mindful Eating; Wanita Usia Subur.

Abstract: Low awareness regarding healthy eating habits among women of reproductive age and the elderly, combined with excessive device usage in the digital era, has led to unhealthy dietary behaviors. This community service initiative aimed to enhance understanding of mindful eating and structured physical activity through digital health literacy. The project employed a series of educational workshops led by nutrition and physiotherapy experts, involving 30 participants in Kayumalue Ngapa, North Palu. Evaluation was conducted using a 10-item true/false pre-test and post-test; success was measured by improvements in participants' knowledge and skills, as well as behavioral changes regarding the adoption of a healthy lifestyle in the digital age. Results showed a significant increase in participants' knowledge, rising from 30% to 95%. Specifically, understanding of the "Mindful Eating" concept surged by 64% (with mean scores rising from 28% to 92%), while digital health literacy improved by 54%, reaching a final score of 96%. Beyond cognitive gains, tangible behavioral changes were observed, with 80% of participants now able to put aside their devices during main meals. The program successfully transformed participants' soft skills, enabling them to independently manage a healthy lifestyle amidst the challenges of the digital era.

Keywords: Physical Activity; Elderly; Digital Literacy; Mindful Eating; Women of Reproductive Age.



Article History:

Received: 11-06-2026

Revised : 29-06-2026

Accepted: 03-07-2026

Online : 01-08-2026



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Di era digital saat ini, pergeseran gaya hidup sedentari dan pola makan yang tidak beraturan menjadi tantangan kesehatan global yang serius. Fenomena *distracted eating* yakni makan sambil berinteraksi dengan gawai telah terbukti secara ilmiah mengganggu sinyal kenyang otak, yang memicu konsumsi kalori berlebih dan obesitas (Christenson & Koplan, 2000). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sadar (*unmindful eating*) merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat di berbagai belahan dunia, baik pada kelompok usia produktif maupun lansia (Organization, 2020).

Masalah utama yang ditemukan pada mitra di Kayumalue Ngapa, Kecamatan Palu Utara, adalah rendahnya literasi kesehatan digital dan pemahaman mengenai pola hidup sehat yang terukur (RI, 2018). Secara spesifik, hasil observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas Wanita Usia Subur (WUS) dan lansia di wilayah tersebut terjebak dalam rutinitas penggunaan gawai yang intens, bahkan saat jam makan, sehingga mengabaikan kualitas dan kuantitas asupan nutrisi (Kristeller & Jordan, 2018). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan cenderung tidak terstruktur dan tidak terukur, yang jika dibiarkan akan berdampak pada penurunan derajat kesehatan jangka panjang, peningkatan risiko sindrom metabolik, serta penurunan produktivitas (Bays, 2017). Pengabdian ini mendesak untuk dilakukan sebagai langkah preventif dan promotif guna mengubah perilaku masyarakat lokal menuju gaya hidup yang lebih sadar dan terkontrol (RI, 2018).

Pentingnya intervensi ini didukung oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik *mindful eating* efektif dalam memperbaiki perilaku makan dan membantu regulasi berat badan (Albers, 2018). Rujukan penelitian terdahulu menyatakan bahwa kesadaran penuh saat makan dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki hubungan individu dengan makanan (Fisher & Birch, 2017). Begitu pula dengan aktivitas fisik terukur; studi menunjukkan bahwa latihan yang dipantau secara berkala melalui perangkat digital atau panduan ahli jauh lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada lansia dan menjaga keseimbangan hormonal pada WUS dibandingkan aktivitas tanpa pengukuran yang jelas (O'Reilly et al., 2014).

Selain dukungan ilmiah, kebijakan pemerintah melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan transformasi layanan primer oleh Kementerian Kesehatan RI menjadi dasar kuat pelaksanaan kegiatan ini (RI, 2018). Pemerintah menekankan pentingnya edukasi kesehatan berbasis komunitas dan pemanfaatan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Organization, 2020). Program ini sejalan dengan upaya pemerintah daerah Kota Palu dalam menekan angka PTM dan meningkatkan angka harapan hidup melalui penguatan literasi kesehatan di

tingkat kelurahan, khususnya bagi kelompok rentan seperti lansia dan wanita usia subur (O'Reilly et al, 2014).

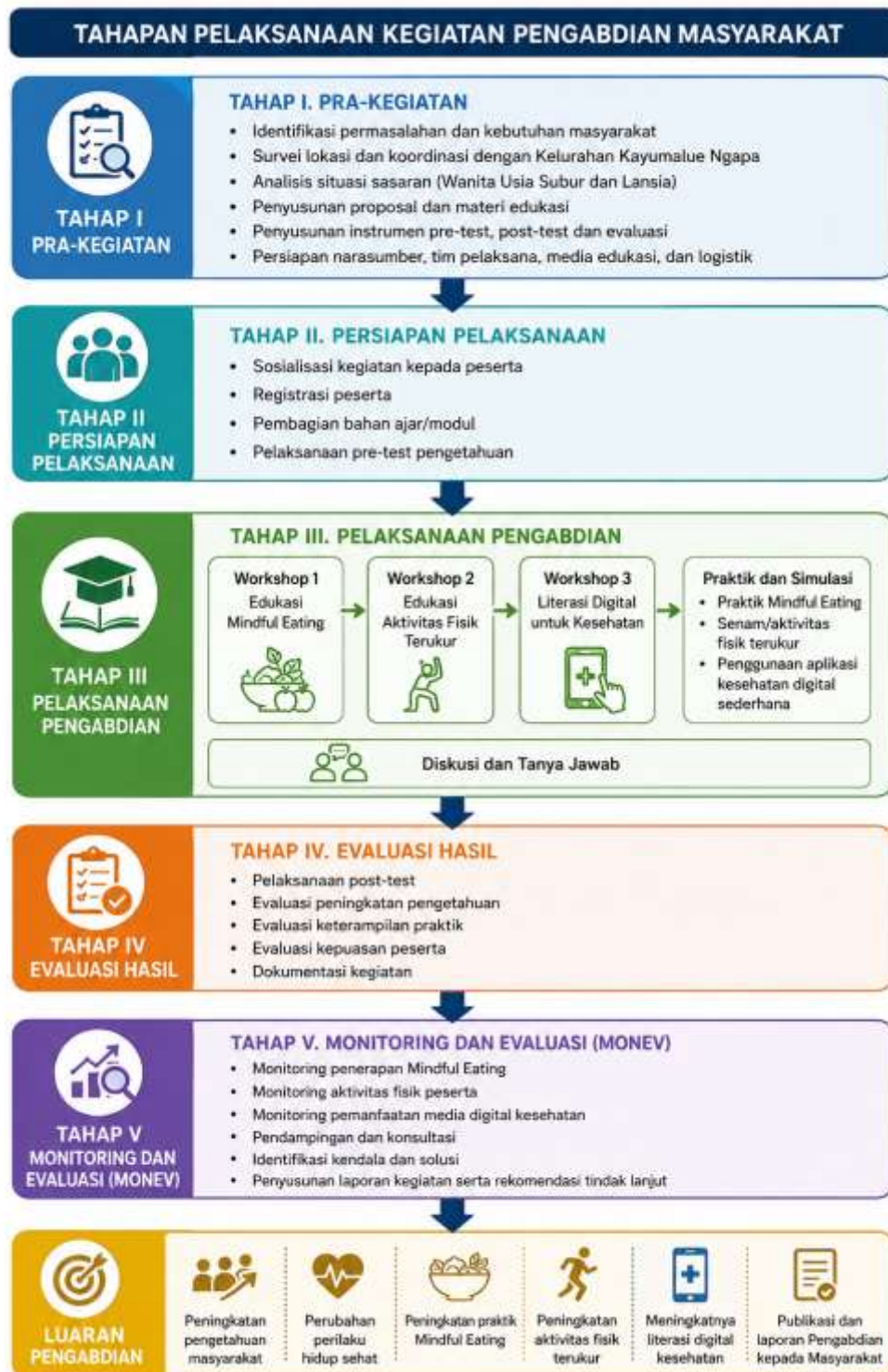
Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, pengabdian ini menawarkan pendekatan holistik melalui rangkaian workshop edukatif yang memadukan keahlian pakar gizi dan fisioterapi (Nelson, 2017). Program ini tidak hanya memberikan teori, tetapi juga praktikum langsung mengenai cara menerapkan *mindful eating* di tengah gangguan teknologi serta panduan aktivitas fisik yang dapat diukur secara mandiri oleh peserta (Zhu et al, 2021). Penguatan literasi digital juga diberikan agar peserta mampu menyaring informasi kesehatan yang valid di internet dan menggunakan gawai secara bijak untuk mendukung pola hidup sehat (van Kleef & van Trijp, 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan Wanita Usia Subur (WUS) serta lansia dalam menerapkan konsep *mindful eating* dan melakukan aktivitas fisik terukur di era digital. Melalui program ini, diharapkan terjadi transformasi perilaku yang signifikan, di mana masyarakat mampu mengintegrasikan teknologi digital secara positif tanpa mengorbankan kualitas kesehatan fisik dan mental mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini mengintegrasikan peran akademisi melalui Kegiatan Dosen yang meliputi sosialisasi program, penyuluhan kesehatan mengenai pola makan, serta workshop praktikum *mindful eating* dan aktivitas fisik. Selain edukasi teoritis, tim dosen memberikan pendampingan intensif untuk memastikan peserta memahami teknik literasi digital kesehatan. Kegiatan Mahasiswa turut disinergikan melalui skema Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik, di mana mahasiswa berperan dalam pemetaan data awal, fasilitator pendamping saat sesi praktikum, serta membantu operasionalisasi penggunaan gawai untuk edukasi kesehatan bagi lansia.

Profil mitra dalam kegiatan ini adalah kelompok masyarakat di Kelurahan Kayumalue Ngapa, Kecamatan Palu Utara, Provinsi Sulawesi Tengah. Peserta yang terlibat berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 15 orang Wanita Usia Subur (WUS) dan 15 orang Lansia. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah dampingan puskesmas setempat yang memerlukan penguatan literasi kesehatan digital terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui manajemen nutrisi yang tepat (RI, 2018). Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Langkah-langkah pelaksanaan dimulai dengan tahapan Pra Kegiatan yang mencakup survei pendahuluan, koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat, serta penyusunan modul workshop. Tim juga melakukan identifikasi awal terkait kebiasaan makan dan penggunaan gawai melalui kuesioner singkat. Tahap ini krusial untuk memastikan bahwa materi yang disusun relevan dengan kondisi sosiokultural responden di Kayumalue Ngapa agar intervensi berjalan efektif.

Tahap inti adalah Kegiatan utama yang dilaksanakan melalui workshop bertajuk "*Healthful Digital Harmony*". Agenda kegiatan ini terbagi menjadi tiga sesi utama: (1) Sesi Gizi tentang konsep *Mindful Eating* oleh pakar gizi; (2) Sesi Fisioterapi tentang Aktivitas Fisik Terukur untuk kebugaran; serta (3) Sesi Praktikum peletakan gawai saat makan dan simulasi literasi digital. Sesi praktikum dilakukan secara interaktif agar peserta lansia maupun WUS dapat langsung mempraktikkan cara mengukur denyut nadi saat berolahraga dan teknik mengunyah dengan penuh kesadaran tanpa gangguan teknologi.

Tahap akhir adalah Monitoring dan Evaluasi yang dilakukan secara komprehensif. Evaluasi saat kegiatan berlangsung dilakukan melalui observasi partisipatif untuk melihat antusiasme dan keaktifan peserta dalam sesi praktikum. Sementara itu, evaluasi pasca kegiatan (evaluasi lapangan) dilakukan melalui pengisian angket *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 pernyataan dengan pilihan benar salah serta wawancara singkat seminggu setelah kegiatan untuk memantau keberlanjutan perilaku *mindful eating*. Hasil evaluasi ini digunakan untuk mengukur persentase peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku nyata responden dalam kehidupan sehari-hari.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi bersama tokoh masyarakat di Kayumalue Ngapa dan penyebaran kuesioner awal (*pre-test*). Berdasarkan hasil identifikasi, ditemukan bahwa penggunaan gawai pada saat makan sudah menjadi kebiasaan yang dianggap lumrah oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan lansia (Fletcher et al, 2010). Data *pre-test* menunjukkan hanya 30% responden yang pernah mendengar istilah *mindful eating*, dan sebagian besar menganggap aktivitas fisik hanyalah pekerjaan rumah tangga biasa tanpa pengukuran intensitas yang tepat.

Tahapan ini menjadi fondasi penting agar materi workshop yang disampaikan tidak bersifat terlalu teknis, melainkan menggunakan pendekatan persuasif yang sesuai dengan bahasa sehari-hari masyarakat local (Tapper, 2017). Pelaksanaan workshop dibagi menjadi dua sesi utama yang dibawakan oleh pakar gizi dan pakar fisioterapi. Peserta diberikan pemahaman bahwa *mindful eating* bukan sekadar diet, melainkan cara menghargai makanan tanpa distraksi digital. Pada sesi fisioterapi, peserta diajarkan cara mengukur denyut nadi mandiri sebagai indikator aktivitas fisik yang terukur dan aman bagi lansia, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi Porsi Makan Ideal dan Gerakan Peregangan Terukur

Pada Gambar 2, kegiatan penyampaian materi edukasi kepada peserta melalui metode ceramah interaktif dan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan tentang mindful eating, aktivitas fisik terukur, dan literasi digital kesehatan. Interaksi dua arah terlihat sangat tinggi pada sesi ini. Peserta aktif bertanya mengenai cara menyaring informasi kesehatan di media sosial agar tidak terpapar berita bohong (*hoax*) terkait tips diet ekstrem yang sering beredar di gawai mereka (Kristeller & Jordan, K. D., 2018).

Praktikum Implementasi Langsung Tanpa Gawai, dilakukan simulasi makan bersama tanpa gawai (Thompson, 2019). Peserta diminta meletakkan ponsel di tempat yang telah disediakan sebelum memulai makan. Mahasiswa pendamping mengarahkan peserta untuk fokus pada tekstur, rasa, dan aroma makanan, serta mengunyah secara perlahan. Praktikum ini memberikan pengalaman sensorik baru bagi peserta (Sampson & Miller, J, 2020). Banyak responden menyatakan bahwa mereka baru menyadari rasa asli makanan menjadi lebih nikmat ketika tidak teralihkan oleh layar ponsel.

Monitoring dilakukan selama kegiatan melalui metode observasi partisipatif. Tim mencatat bahwa selama sesi praktikum, sebagian besar peserta mampu menahan diri untuk tidak memeriksa notifikasi gawai. Evaluasi hasil dilakukan melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dengan hasil, seperti terlihat pada Tabel 1.

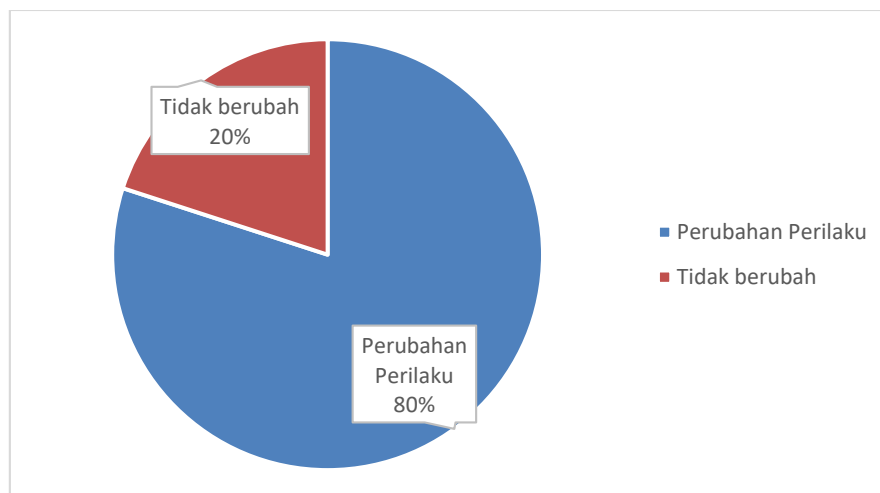
Tabel 1. Perbandingan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Rerata Pre Test	Rerata Post Test	Peningkatan (%)
Konsep Mindful Eating	28	92	64
Aktivitas Fisik Terukur	35	88	53
Literasi Digital Kesehatan	42	96	54

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pengetahuan responden yang sangat signifikan pada seluruh variabel intervensi setelah mengikuti rangkaian program pengabdian masyarakat. Secara mendetail, variabel Konsep *Mindful Eating* mengalami lonjakan tertinggi dengan peningkatan sebesar 64%, di mana rerata skor yang awalnya hanya 28% pada saat *pre-test* meningkat drastis menjadi 92%

pada *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa materi mengenai kesadaran makan mampu diserap dengan sangat baik oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan kader di Kayumalue Ngapa (Nygård & Benoit, 2021). Selanjutnya, pada variabel Literasi Digital Kesehatan, terjadi peningkatan sebesar 54% dengan skor akhir mencapai 96%. Capaian ini menunjukkan bahwa responden kini memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengoperasikan perangkat digital untuk mendukung pemantauan kesehatan mandiri (Prameswari, 2018). Sementara itu, variabel Aktivitas Fisik Terukur juga menunjukkan tren positif dengan peningkatan sebesar 53%, meningkat dari rerata 35% menjadi 88%.

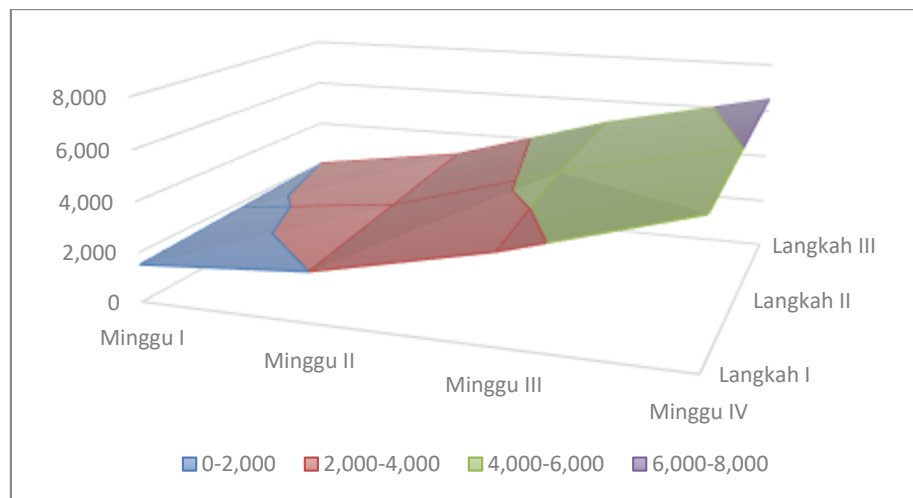
Secara keseluruhan, data ini membuktikan bahwa metode edukasi interaktif dan pendampingan intensif yang dilakukan oleh tim pakar efektif dalam mengubah pemahaman mitra dari kategori rendah menjadi kategori sangat baik, yang menjadi landasan kuat bagi perubahan perilaku hidup sehat di era digital (Wansink, 2014). Implementasi teknik "Makan Tanpa Layar" selama periode pendampingan menunjukkan hasil yang positif. Dari 30 responden, sebanyak 24 orang (80%) melaporkan telah mampu meletakkan gawai saat makan utama. Responden menyatakan bahwa dengan makan secara sadar, mereka lebih mampu merasakan tekstur makanan lokal dan merasa kenyang lebih cepat dibandingkan saat makan sambil menonton video di ponsel, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Perubahan Perilaku Makan (*Mindful Eating*)

Melalui penggunaan aplikasi pedometer yang diinstal pada gawai masing-masing mitra, tercatat peningkatan jumlah langkah harian. Pada minggu pertama, rata-rata langkah responden hanya berkisar antara 1.500–2.000 langkah/hari. Pada akhir bulan kedua, rata-rata meningkat menjadi 5.500–6.500 langkah/hari (Sampson & Miller, J, 2020). Kelompok lansia dan ibu nifas juga melaporkan berkurangnya keluhan nyeri sendi dan kekakuan otot setelah rutin mempraktikkan senam adaptif yang diberikan oleh pakar

fisioterapi (Wansink, 2014). Adapun capaian aktivitas fisik terukur dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Capaian Aktivitas Fisik Terukur

Kendala utama yang ditemukan adalah keterbatasan penglihatan pada beberapa peserta lansia saat membaca materi di layar atau perangkat digital, sehingga memerlukan pendampingan satu-satu (*one-on-one*) oleh mahasiswa (Tapper, 2017). Selain itu, terdapat kendala teknis berupa sinyal internet yang tidak stabil di lokasi saat mencoba mendemonstrasikan pencarian literasi kesehatan secara *online*, namun hal ini dapat diatasi dengan penggunaan materi cetak (modul) yang telah disiapkan sebelumnya (Christenson & Koplan, 2000). Dokumentasi kegiatan ini di publis dalam berita online yang dapat di akses pada website berikut: <https://trustednews.id/read/dosen-kebidanan-poltekkes-palu-perkuat-pencegahan-penyakit-jantung-sejak-dini/>. Selain itu dapat pula di akses pada kanal youtube <https://youtu.be/UCitUk3hfpE>.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi edukatif berbasis workshop dan praktikum telah berhasil menjawab tantangan rendahnya literasi kesehatan di era digital bagi wanita usia subur dan lansia di Kayumalue Ngapa. Tujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat tercapai secara signifikan yang dibuktikan dengan adanya transformasi perilaku dan pengetahuan peserta. Secara kuantitatif, terdapat progres peningkatan *hardskill* dan *softskill* yang sangat positif, di mana pemahaman responden mengenai konsep *mindful eating* melonjak sebesar 64% dan literasi digital kesehatan meningkat sebesar 54%. Keberhasilan ini juga terefleksi pada perubahan gaya hidup nyata, dengan 80% responden kini memiliki kemampuan teknis untuk mengelola distraksi gawai saat makan utama demi menjaga kualitas asupan nutrisi dan kesehatan mental mereka.

Saran untuk tindakan lanjutan adalah perlu adanya program pendampingan berkelanjutan melalui pembentukan kader "*Digital Health Pioneer*" di tingkat kelurahan untuk memantau konsistensi perilaku masyarakat secara jangka panjang. Selain itu, direkomendasikan adanya penelitian lanjutan mengenai dampak penerapan *mindful eating* terhadap profil metabolik seperti kadar gula darah atau tekanan darah pada lansia secara klinis. Pengabdian terapan berikutnya juga dapat dikembangkan pada bidang kesehatan reproduksi atau senam ergonomis yang terintegrasi dengan aplikasi pemantauan aktivitas fisik mandiri, sehingga pemanfaatan teknologi digital di masyarakat menjadi lebih komprehensif dan produktif dalam mendukung derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Poltekkes Kemenkes Palu yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Selain itu, tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Kayumalue Ngapa Kecamatan Palu Utara dan Puskesmas Tawaeli yang telah memberikan izin dan bersedia menjadi mitra kegiatan pengabdian masyarakat. Serta ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh pihak-pihak yang terlibat dalam kesuksesan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Albers, S. (2018). *Eating Mindfully for Teens: A Workbook to Help You Make Healthy Choices, End Emotional Eating, and Feel Great*. New Harbinger Publications.
- Bays, J. C. (2017). Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food. *Shambhala Publications*, 2(2), 1–12.
- Caspersen Christenson, G. M., & Koplan, J. P, C. J. (2000). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Fletcher et al, B. C. (2010). Do mindfulness-based interventions help people with HIV manage their health? *Journal of Clinical Nursing*, 19(11-12), 1544–1553.
<https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03153.x>
- Kristeller & Jordan, K. D., J. L. (2018). Mindful Eating: Relation to Binge Eating Disorder and Obesity. *Diabetes Spectrum*, 31(2), 145–151.
<https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.2337/ds17-0072>
- Nelson, J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171–174.
<https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- O'Reilly et al, G. A. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity Reviews*, 15(6), 453–461.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Organization, W. H. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Geneva: World Health Organization*.

- <https://doi.org/https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Palascha van Kleef, E., & van Trijp, H. C. A. (2015). How does mindfulness training affect emotional eating? The mediating role of substituted emotional coping. *Appetite*, 91, 139–150. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.027>
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–15.
- RI, K. K. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 1–164.
- Sampson & Miller, J. L. (2020). The Role of Digital Health in Supporting Physical Activity: A Systematic Review. *Journal of Health Communication*, 25(6), 450–462. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/10810730.2020.1785059>
- Savage Fisher, J. O., & Birch, L. L, J. S. (2017). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>
- Tapper, K. (2017). Can mindfulness-based interventions help people lose weight? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(1), 51–71. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1111/obr.12477>
- Thompson, R. A. (2019). Sedentary Behavior and Health Outcomes in the Digital Age. *Journal of Lifestyle Medicine*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.15280/jlm.2019.9.1.1>
- Vainio Nygård, M., & Benoit, S, A. (2021). Digital Distractions During Meals and Their Impact on Satiety: An Experimental Study. *Food Quality and Preference*, 88(104085). <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.fooqual.2020.104085>
- Wansink, B. (2014). *Slim by Design: Mindless Eating Solutions for Everyday Life*. William Morrow.
- Zhu et al, B. (2021). Mindfulness interventions for pregnant women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 281, 621–633. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.070>