

Series Talk *Mindfulness Cooking* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Ibu-Ibu yang Tinggal di Australia

Yufiarti^{1*}, Lara Firdani², Gusti Defri³, Irma Rosalinda⁴, Dwi Puji Lestari⁵

^{1, 2, 3, 4} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

⁵ Universitas Darunnajah, Indonesia

*corresponding author: yufiarti@yahoo.co.id

Received 24-06-2024

Revised 27-06-2024

Accepted 29-06-2024

ABSTRAK

Berbagai tantangan yang dihadapi para ibu yang tinggal di Australia, mulai dari adaptasi, merawat anak sampai pada *mindfulness cooking*. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang *mindfulness cooking* para ibu yang tinggal di Australia. Metode pengabdian ini berbentuk *Serial Talk* melalui *zoom meeting*. Peserta terdiri dari 17 ibu-ibu yang tinggal di Australia. Setelah pelaksanaan pengabdian via *zoom* dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki manfaat yang signifikan bagi para ibu muda. Melalui praktik ini, para ibu dapat meningkatkan kesehatan mental sehingga dapat mengurangi stres, memahami lebih baik gizi makanan, memperkuat hubungan keluarga, mengembangkan kreativitas, mengelola waktu dengan lebih efisien, dan mengurangi pemborosan makanan. Pentingnya *mindfulness cooking* memberikan peluang untuk pemenuhan emosional, mengatasi gangguan eksternal, dan merawat diri sendiri. Selain itu, praktik ini dapat meningkatkan keterampilan memasak.

Kata kunci: *Mindfulness Cooking*, Ibu-Ibu di Australia, Keluarga

ABSTRACT

Challenges face mothers living in Australia range from adaptation, childcare to *mindfulness cooking*. This community service aims to provide insight into *mindfulness cooking* of mothers living in Australia. This method of dedication is in the form of *Serial Talk* through *zoom meetings*. Participants consisted of 25 women who were married and living in Australia. After the implementation of service via *zoom*, it can be concluded that this activity has significant benefits for young mothers. Through this practice, mothers can reduce stress, better understand food nutrition, strengthen family relationships, develop creativity, manage time more efficiently, and reduce food wastage. The importance of *mindfulness cooking* provides opportunities for emotional fulfillment, overcoming external distractions, and taking care of oneself. In addition, this practice can improve cooking skills.

Keywords: *Mindfulness Cooking*, Mothers in Australia, Family

PENDAHULUAN

Kondisi pasca pandemic COVID-19 mempengaruhi produktivitas secara berkepanjangan (Amanatin et al., 2020). Covid-19 yang berkepanjangan berdampak pada psikologis yaitu gangguan stress pasca-trauma, kegelisahan, ketakutan, frustrasi, kebingungan, insomnia dan rasa ketidak berdayaan (Noach et al., 2023). Covid-19 berdampak kepada adaptasi kehidupan, sehingga menimbulkan permasalahan-permasalahan psikologis bagi kehidupan. Oleh sebab itu orang yang mengalami permasalahan psikologis ini memerlukan pertolongan agar dapat mengelola

gangguan psikologis tersebut dengan lebih baik. Alternatif yang dapat dilakukan diantaranya adalah membangun *mindfulness* dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Profesi para ibu di Australia yang beragam baik sebagai ibu pekerja, ibu rumah tangga atau pelajar. Namun, adanya berbagai aktivitas yang dilakukan berpotensi untuk menimbulkan *burnout* bahkan stres. Tidak selamanya aktivitas rutin menimbulkan rasa menyenangkan dan bahagia. *Bornout* merupakan salah satu adalah permasalahan psikologis mitra pada Ibu-ibu yang tinggal di Australia. Bournout dapat muncul dikarenakan kondisi internal seseorang yang mengalami stres berlarut-larut.

Melihat kondisi mitra maka pengabdian perlu mengenalkan *mindfulness cooking* pada para Ibu yang tinggal di Australia sebagai salah satu alternatif *self healing*. *Mindfulness cooking* dipilih rata-rata mereka melakukan memasak untuk bertahan hidup. *Mindfulness cooking* memiliki manfaat yang signifikan bagi para ibu muda. Melalui praktik ini, para ibu dapat mengurangi stres, memahami lebih baik gizi makanan, memperkuat hubungan keluarga, mengembangkan kreativitas, mengelola waktu dengan lebih efisien, dan mengurangi pemborosan makanan (O'Reilly et al., 2014). Banyak manfaat yang didapatkan dari *mindfulness cooking* sehingga aktivitas ini sangat perlu untuk dipelajari dan praktikan.

Mindfulness cooking juga memberikan peluang untuk pemenuhan emosional, mengatasi gangguan eksternal, dan merawat diri sendiri (Wong, 2023). Para ibu yang menerapkan *mindfulness cooking* akan membantu dirinya untuk menjaga kesehatan mental dan maupun fisiknya. Selain itu, praktik ini dapat meningkatkan keterampilan memasak mereka (Belangi, 2024). Adanya *mindfulness cooking* membuat para ibu ingin memasak dan melakukan hal-hal baru pada masakannya. Secara keseluruhan, *mindfulness cooking* adalah alat yang berharga bagi para ibu muda untuk menghadapi tugas-tugas sehari-hari mereka dengan lebih tenang, sadar, dan memuaskan, sambil memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan keluarga mereka.

Langkah yang akan dilakukan pengabdian dalam menyelesaikan permasalahan mitra adalah mengenalkan *mindfulness cooking* melalui program psikoedukasi berbentuk *Series Talk*. Program ini akan mengenalkan konsep *mindfulness cooking*, tahapan *mindfulness*, dan peningkatan *mindfulness cooking*. Harapannya pengabdian ini dapat mengurangi stres, memahami lebih baik gizi makanan, memperkuat hubungan keluarga, mengembangkan kreativitas, mengelola waktu dengan lebih efisien, dan mengurangi pemborosan makanan. Pentingnya *mindfulness cooking* memberikan peluang untuk pemenuhan emosional, mengatasi gangguan eksternal, dan merawat diri sendiri. Selain itu, praktik ini dapat meningkatkan keterampilan memasak. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk mengenalkan *mindfulness cooking* agar ibu-ibu yang tinggal di Australia agar dapat meningkatkan kesehatan mentalnya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada Sabtu, 04 November 2023 pukul 12.00-13.30 WIB. Peserta kegiatan ini berjumlah 17 yang terdiri dari ibu-ibu yang tinggal di Australia. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini melalui psikoedukasi dengan cara melaksanakan kegiatan dengan webinar menggunakan *zoom meeting*. Adapun langkah dalam pelaksanaan pertama, mengenalkan *mindfulness cooking* kepada peserta. Kedua, menjelaskan tahapan *mindfulness cooking* kepada peserta. Ketiga, peningkatan *mindfulness cooking* bagi para ibu. Peserta pada kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang berasal dari Indonesia yang tinggal di Australia.

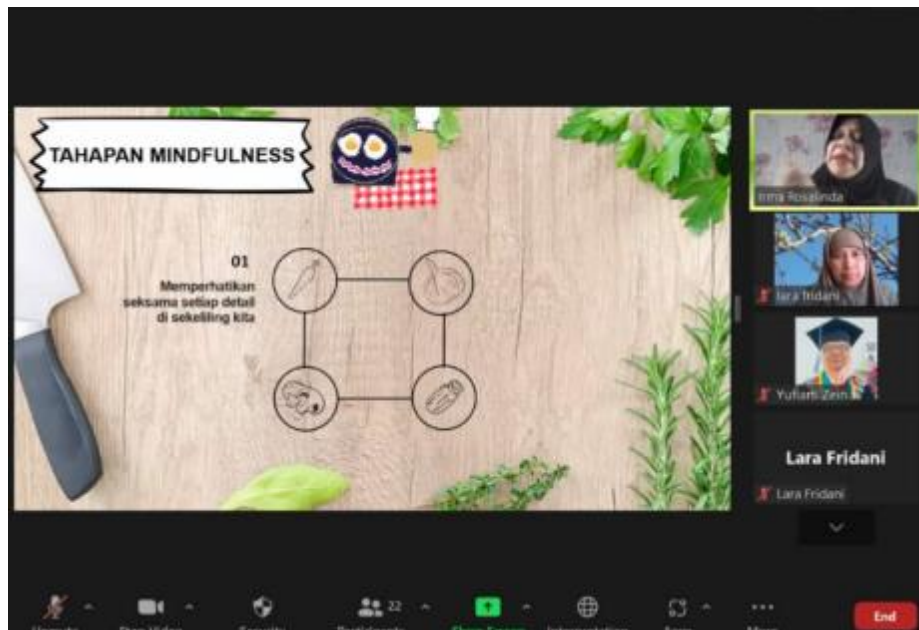
HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan melalui webinar dengan konsep serial *talks-part 3* dengan judul *Parenting Multicultural Context: Mindfulness Cooking*. Pelaksanaan dilakukan pada Sabtu, 04 November 2023 pukul 12.00-13.30 WIB. Peserta kegiatan ini ada 17 peserta dengan 5 narasumber.



Gambar 1. Flyer Kegiatan Pengabdian

Tahapan yang pertama, peserta mendapatkan pemahaman tentang konsep *mindfulness cooking*:



Gambar 2. Penyampaian Konsep *Mindfulness Cooking*

1. Konsep *Mindfulness Cooking*

Mindfulness cooking adalah sebuah pendekatan dalam memasak yang bertujuan untuk menciptakan kesadaran dan koneksi yang lebih dalam dengan proses memasak dan makan. Konsep ini menggabungkan prinsip-prinsip dari mindfulness, yaitu praktik meditasi yang fokus pada kesadaran diri dan pengamatan tanpa penilaian, dengan kegiatan memasak. Ide utama di balik *mindfulness cooking* untuk mengalihkan perhatian sepenuhnya pada tindakan memasak, bahan makanan, dan sensasi yang muncul selama proses memasak (Rimalower, 2017). *Mindfulness cooking* dapat menjadi cara yang sangat bermanfaat untuk mengurangi stres, meningkatkan kesadaran tentang pola makan, dan menikmati makanan dengan lebih mendalam (Eisenberg & Imamura, BEnvD, 2020). Ini juga bisa menjadi cara untuk menghubungkan diri dengan makanan dan memahami bagaimana makanan memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosi kita.

Berikut adalah beberapa prinsip utama dalam *mindfulness cooking*:

- 1) Kesadaran
Fokus pada setiap langkah dalam proses memasak dengan penuh perhatian. Ini mencakup menyadari tekstur, warna, aroma, dan rasa bahan makanan yang digunakan (Dohle et al., 2014).
- 2) Kehadiran
Berada sepenuhnya di saat ini selama memasak. Hindari gangguan dan perasaan terburu-buru. Ini membantu merasakan setiap momen dengan lebih intens.

- 3) Mengamati
Perhatikan perasaan fisik dan emosi yang muncul selama memasak. Hal ini dapat membantu lebih memahami hubungan antara makanan, perasaan, dan kesejahteraan.
- 4) Tanpa Penilaian
Prinsip ini mirip dengan meditasi *mindfulness* secara umum, di mana Anda tidak menilai diri sendiri atau proses memasak. Ini memungkinkan Anda untuk menerima apa pun yang muncul selama proses memasak tanpa menghakimi diri sendiri (Lutz et al., 2013).
- 5) Rasa Syukur
Bersyukur atas bahan makanan dan kemampuan untuk memasak. Ini dapat meningkatkan apresiasi terhadap makanan dan mengurangi kemungkinan pemborosan.
- 6) Eksperimen
Mencoba hal-hal baru dalam memasak dan berani berkreasi. Ini memungkinkan untuk mengeksplorasi sensasi dan rasa baru.

Pada tahapan yang kedua, pengabdian menjelaskan tentang tahapan *mindfulness cooking*. Tujuannya untuk membangun kesadaran dan kesiapan untuk melakukan *mindfulness cooking*.

2. Tahapan *Mindfulness Cooking*

Untuk mencapai *mindfulness cooking*, ada beberapa tahapan yang dapat diikuti. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- 1) Pilih waktu yang tenang dan bebas dari gangguan untuk memasak. Pastikan memiliki cukup waktu untuk proses memasak tanpa terburu-buru.
- 2) Memulai dengan memilih resep atau menu yang ingin dimasak. Rencanakan menu dengan baik.
- 3) Saat membeli bahan makanan, memilih bahan makanan yang segar dan berkualitas tinggi.

Pada tahapan yang ketiga dijelaskan tentang peningkatan *mindfulness cooking* dengan tujuan menjelaskan dampak daripada *mindfulness cooking*.

3. Peningkatan *Mindfulness Cooking* bagi Para Ibu

Dampak daripada *mindfulness cooking* bagi para ibu:

- 1) Mengurangi Stres
Mindfulness cooking membantu mengurangi stres dengan menciptakan ruang untuk fokus dan ketenangan saat memasak. Ini bisa menjadi waktu untuk merilekskan diri dan melupakan masalah sejenak (Farmer & Cotter, 2021).

2) Kesadaran Gizi

Para ibu muda dapat menggunakan *mindfulness cooking* untuk lebih memahami nilai gizi makanan yang mereka sajikan kepada keluarga (Warren et al., 2017). Ini membantu dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan memberikan asupan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak.

3) Hubungan Keluarga yang Lebih Kuat

Memasak bersama sebagai keluarga dengan kesadaran dapat menciptakan pengalaman yang bermakna dan memperkuat ikatan keluarga. Ini juga memberikan contoh kepada anak-anak tentang pentingnya makan dengan kesadaran (Morris et al., 2021).

4) Kreativitas dan Eksperimen

Mindfulness cooking memungkinkan para ibu muda untuk bereksperimen dengan makanan dan mencoba hal-hal baru dalam memasak. Ini dapat membuat proses memasak lebih menarik dan menciptakan variasi dalam menu keluarga.

5) Mengelola Waktu dengan Lebih Efisien

Dengan merencanakan waktu makan dengan baik dan mengelola proses memasak secara efisien, para ibu muda dapat lebih baik mengatur waktu mereka dan memastikan bahwa makanan disajikan tepat waktu.

6) Pemenuhan Emosional

Memasak dengan penuh perhatian dapat menjadi bentuk pemenuhan emosional, di mana para ibu muda dapat mengekspresikan kreativitas mereka dan merasa puas dengan hasil memasak.

7) Pemborosan Makanan yang Lebih Rendah

Dengan meningkatnya kesadaran dalam memasak dan pengelolaan bahan makanan, para ibu muda dapat mengurangi pemborosan makanan, yang juga berdampak positif pada keuangan keluarga (Grider et al., 2021).

8) Mengatasi Gangguan Eksternal

Mindfulness cooking dapat membantu mengalihkan perhatian dari gangguan eksternal seperti ponsel, media sosial, atau pekerjaan. Ini memungkinkan para ibu muda untuk fokus sepenuhnya pada tugas memasak dan momen yang mereka habiskan bersama keluarga.

9) Kesempatan untuk Diri Sendiri

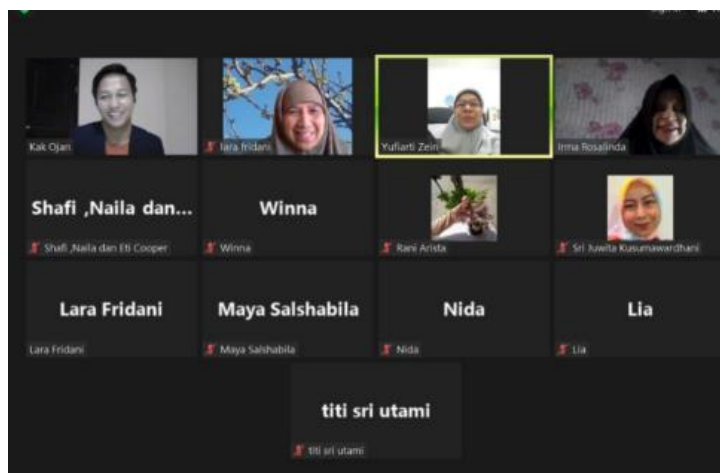
Mindfulness cooking memberikan waktu untuk merawat diri sendiri dan merasakan momen kehadiran. Ini penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi (Adkha et al., 2021).

10) Peningkatan Keterampilan Memasak

Dengan berlatih *mindfulness cooking*, para ibu muda dapat meningkatkan keterampilan memasak mereka, yang dapat memberikan manfaat jangka

panjang dalam menyediakan makanan yang lebih baik untuk keluarga (Hartmann et al., 2013).

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, para ibu mulai menyadari bagaimana pentingnya *mindfulness cooking* dalam kehidupan perempuan. Melalui tanya jawab dan saling menceritakan pengalamannya para ibu merasa kegiatan ini sangat memberikan manfaat. Para ibu muda, terutama karena mereka seringkali menghadapi tekanan dan tuntutan yang tinggi dalam mengurus keluarga dan rumah tangga yang semua ini dilakukannya sendiri. Dengan menggabungkan *mindfulness* dengan kegiatan memasak, para ibu muda dapat mencapai lebih banyak keseimbangan, kesadaran, dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta memberikan manfaat positif untuk keluarga mereka.



Gambar 3. Tanya jawab peserta dengan narasumber

17 Peserta sangat antusias serta memahami dengan baik konsep *mindfulness cooking*. Peserta bergantian memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan narasumber. Salah satu peserta mengatakan bahwa memasak menjadi kegiatan yang sangat menyenangkan, menumbuhkan kesehatan fisik dan psikis, berdampak kepada kebahagiaan karena dapat mengurangi stres. Peserta juga mengungkapkan bahwa akan menerapkan konsep *mindfulness cooking* dalam kegiatan memasak di rumah mereka. *Mindfulness cooking* yang disampaikan narasumber memberikan pengetahuan baru kepada para peserta yang selama ini menganggap bahwa memasak aktivitas biasa yang mendatangkan kebosanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam pembahasan di atas, *mindfulness cooking* memiliki manfaat yang signifikan bagi para ibu-ibu yang tinggal di Australia. Melalui praktik ini, para ibu dapat mengurangi stres, memahami lebih baik gizi makanan, memperkuat hubungan keluarga, mengembangkan kreativitas, mengelola waktu dengan lebih efisien, dan mengurangi pemborosan makanan. *Mindfulness cooking* juga memberikan peluang untuk pemenuhan emosional, mengatasi gangguan eksternal, dan merawat diri sendiri. Selain itu, praktik ini dapat meningkatkan keterampilan memasak mereka.

Secara keseluruhan, *mindfulness cooking* adalah alat yang berharga bagi para ibu muda untuk menghadapi tugas-tugas sehari-hari mereka dengan lebih tenang, sadar, dan memuaskan, sambil memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan keluarga mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adkha, N. F., Sudira, P., & Iskandar, R. (2021). The mindfulness aspects in the teaching of culinary art in vocational high school. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 11(2), 155–170. <https://doi.org/10.21831/jpv.v11i2.38402>
- Amanatin, E. L., Wulida, N. R., Mukti, H., Prasetyo, K. B., Putri, N. A., & Pramono, D. (2020). Dari Salaman ke Senyuman: Dampak Kebijakan Kesehatan Global terhadap Komunitas Lokal di Era Pandemi. *Umbara*, 5(2), 118. <https://doi.org/10.24198/umbara.v5i2.30656>
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Self-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/natural.v2i1.239>
- Dohle, S., Rall, S., & Siegrist, M. (2014). I cooked it myself: Preparing food increases liking and consumption. *Food Quality and Preference*, 33, 14–16. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.11.001>
- Eisenberg, D. M., & Imamura, BEnvD, A. (2020). Teaching Kitchens in the Learning and Work Environments: The Future Is Now. *Global Advances In Health and Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2164956120962442>
- Farmer, N., & Cotter, E. W. (2021). Well-Being and Cooking Behavior: Using the Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (PERMA) Model as a Theoretical Framework. *Frontiers in Psychology*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.560578>
- Grider, H. S., Douglas, S. M., & Raynor, H. A. (2021). The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(4), 709-727.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.10.019>
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Holtforth, M. G., &

- Brühl, A. B. (2013). Mindfulness and emotion regulation-an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785. <https://doi.org/10.1093/scan/nst043>
- Morris, B. J., Zentall, S. R., Murray, G., & Owens, W. (2021). Enhancing Informal Stem Learning Through Family Engagement in Cooking. *Proceedings of the Singapore National Academy of Science*, 15(02), 119–133. <https://doi.org/10.1142/s2591722621400111>
- Noach, Y. M. C., Tandjung, F. L., Puay, J., Funay, T., & Saefatu, D. (2023). Psikoedukasi dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Awareness Remaja Era Society 5.0 di Jemaat GMIT Sion dan Betania Camplong, Klasik Fatuleu Barat. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4), 2206–2216. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i4.3626>
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: A literature review. *Obesity Reviews*, 15(6), 453–461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Rimalower, L. (2017). Ingredients for Change: Food, Cooking and Mindfulness in Therapy. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 3(5), 1–2. <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.03.555622>
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>
- Wong, M. Y. C. (2023). Considering Self-Care in High School Home Economics Education with the Aid of Scoping Reviews of Mindfulness and Cooking and of Mindfulness and Knitting. *Youth*, 3(4), 1317–1329. <https://doi.org/10.3390/youth3040083>