



## HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG ANTARA NAFSU MAKAN, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA DI JAKARTA

Erna Thania<sup>1</sup>, Wardina Humayrah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sahid, ernathania99@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Sahid, wardina\_humayrah@usahid.ac.id

Info Artikel : Diterima Januari 2023 ; Disetujui Januari 2023; Publikasi Januari 2023

### ABSTRAK

Menonton video *mukbang* merupakan kebiasaan yang menjadi tren hingga saat ini terutama pada kalangan remaja dan dewasa. Ditunjang dengan akses internet yang mudah dan jenis video *mukbang* yang tidak terbatas di media sosial menjadi salah satu faktor tersebarnya penggemar *mukbang* terutama pada kalangan mahasiswa. Tampilan makanan dan kegiatan makan yang dibawakan dalam video *mukbang* memicu stimulus visual sehingga dapat merangsang keinginan makan terhadap penonton. Secara umum, makanan yang ditampilkan pada video *mukbang* cenderung tidak memerhatikan kandungan gizi, lebih tinggi kalori, lemak, gula dan natrium. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan nafsu makan, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa yang rutin menonton *mukbang*. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan subjek sebanyak 85 mahasiswa reguler di luar Program Studi Gizi di Universitas Sahid yang masuk dalam kategori rutin menonton *mukbang*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Sebagian besar subjek, menonton dengan durasi sedang (240-479 menit/minggu) sebanyak 51,8%. Tidak ada hubungan yang signifikan ( $p>0,05$ ) antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan keinginan makan, pola makan, dan status gizi. Terdapat kemungkinan menonton *mukbang* merupakan faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi nafsu makan, pola makan dan status gizi mahasiswa. Beberapa faktor perancu yang mungkin ditemukan antara lain, genetik, durasi tidur, aktivitas fisik, masalah kesehatan, psikologis, preferensi *body image*, pendapatan keluarga, dan pendidikan orang tua.

**Kata kunci:** *Mukbang*, nafsu makan, pola makan, status gizi

### ABSTRACT

Watching *mukbang* videos is a habit that has become a trend, especially among teenagers and adults. Supported by easy internet access and unlimited types of *mukbang* videos on social media, it is one of the factors for the spread of *mukbang* fans, especially among students. The display of food and eating activities presented in the *mukbang* video triggers a visual stimulus that can stimulate the desire to eat for the audience. In general, the food shown in *mukbang* videos tends not to pay attention to nutritional content, higher in calories, fat, sugar, and sodium. This study aims to analyze the relationship between watching *mukbang* habits with appetite, diet, and nutritional status in students who regularly watch *mukbang*. The design of this study is *cross-sectional* with the subject of 85 regular students outside the Nutrition Study Program at Sahid University who are included in the routine category of watching *mukbang*. Data analysis using the Spearman Rank correlation test. For most of the subjects, watching with a moderate duration (240-479 minutes/week) was 51.8%. There was no significant association ( $p>0.05$ ) between *mukbang* viewing habits and eating desires, diet, and nutritional status. There is a possibility that watching *mukbang* is an indirect factor that can affect students' appetite, diet, and nutritional status. Some of the contributing factors that may be found include genetics, sleep duration, physical activity, health problems, psychological, body and mage preferences, family income, and parental education.

**Keywords:** *Mukbang*, appetite, diet, nutritional status

## PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya teknologi digital, globalisasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, terutama diiringi oleh hadirnya media-media baru yang dikenal dengan *New Media* yang dapat mendukung akses informasi berbasis internet dengan lebih kompatibel, mudah, cepat dan menjangkau akses yang luas, salah satunya YouTube<sup>1</sup>. Menurut data survei dari APJII<sup>2</sup> YouTube merupakan media sosial yang sering diakses oleh pengguna internet di Indonesia sebanyak 61,0% dari populasi dan konten yang sering ditonton pada urutan ke-4 dengan persentase 7,7%, yaitu konten kuliner. *Mukbang* (siaran makan) merupakan salah satu konten kuliner asal Korea Selatan berbentuk kegiatan menyantap makanan dalam jumlah besar yang disiarkan secara langsung (melalui situs web dan platform televisi) maupun secara tidak langsung<sup>3</sup>. Awal mula kemunculan *mukbang* pertama kali ditayangkan secara langsung di platform Afreeca TV (*Any Free Casting TV*) yang merupakan sebuah situs siaran langsung atau *streaming* menyajikan berbagai topik, seperti *game*, *talk show*, menyanyi, *cookbang*, dan *mukbang*. Pada prakteknya *mukbang* dilakukan oleh *Broadcast Jokey* (BJ) yang melakukan aktivitas makan seorang diri atau bersama seseorang dengan porsi makan besar serta melakukan komunikasi virtual dengan penonton<sup>4,5</sup>. Seiring waktu, *mukbang* tidak hanya populer di Korea Selatan, namun hampir di seluruh negara, salah satunya di Indonesia. Fenomena *mukbang* di Indonesia muncul pada tahun 2016 berdasarkan unggahan video seorang *Youtuber* kewarganegaraan Korea Selatan yang telah lama tinggal di Indonesia, yaitu Han Yoo Ra dengan judul video "[Vlog 20] Mukbang Bareng Insung Onni + Bye Bye Korea" di channel YouTubanya<sup>6</sup>.

Kelompok yang menggunakan perangkat elektronik dengan frekuensi sering salah satunya, yaitu mahasiswa. Rerata mahasiswa adalah kelompok usia remaja akhir atau dewasa muda (18-24 tahun), yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa<sup>7</sup>. Kecenderungan mahasiswa di awal masa dewasa, yaitu memiliki kebiasaan diet yang tidak baik dan seringkali meremehkan untuk memperbaiki pola makan. Pengaruh perilaku makan tidak baik dapat terjadi jika pengetahuan gizi seseorang kurang, sehingga akan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih<sup>9,8</sup>. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan pada remaja akhir, yaitu media sosial karena konten kuliner yang ditampilkan mayoritas mengenai makanan seperti *junk food*<sup>10,11</sup>. Salah satu tren di sosial media yang dapat memengaruhi perilaku makan remaja akhir, yaitu *mukbang*<sup>12</sup>.

Penelitian Yun *et al*<sup>13</sup> menunjukkan bahwa pada kelompok `Sering Menonton` *mukbang* sebanyak 38,8% menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam/hari dengan media sosial yang diakses untuk menonton *mukbang* adalah YouTube (84,4%). Berdasarkan penelitian Kang *et al*<sup>8</sup> terdapat peningkatan subjek

yang menonton *mukbang* dengan frekuensi 5-7 hari/minggu sebanyak 53,1% pada tahun 2020. Sebanyak 95,4% subjek mengatakan akan tetap menonton *mukbang* dengan alasan untuk mewakili perasaan mereka dalam imajinasinya, menghabiskan waktu luang, sebagai hiburan dan mencari informasi. Menurut situs MediaKom Kementerian Kesehatan RI<sup>14</sup> bahwa menonton *mukbang* dapat berfungsi sebagai perantara untuk meningkatkan nafsu makan karena adanya stimulasi dari tampilan makanan dan cara makan para *YouTubers* yang ditampilkan. Namun, saat ini belum banyak studi yang membahas faktor-faktor lain yang berhubungan lebih mendalam terkait kebiasaan menonton *mukbang* khususnya pada remaja akhir dan dewasa muda di Indonesia, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan nafsu makan, pola makan dan status gizi pada mahasiswa yang rutin terpapar konten *mukbang*.

## MATERI DAN METODE

### Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan observasional analitik menggunakan desain *Cross Sectional Study*. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan selama 2 (dua) bulan. Pengambilan data dilakukan dengan mengirimkan kuesioner *Google form* melalui *WhatsApp* dan wawancara melalui platform *Zoom Meet*. Pengambilan data antropometri dilakukan secara luring di ruang *Holistic Nutrition and Wellness* (HNW) Center, Universitas Sahid.

### Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Teknik pengambilan subjek yang digunakan, yaitu *purposive sampling*. Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 reguler di luar program studi Gizi di Universitas Sahid angkatan 2020-2021. Jumlah anggota populasi target tersebut berdasarkan data sekunder adalah 440 orang. Jumlah subjek yang didapatkan dari perhitungan rumus *Lemeshow* adalah 87 termasuk subjek yang diantisipasi mengalami *drop out* sebesar 10%, karena terdapat subjek yang termasuk kriteria eksklusi, maka total subjek yang didapatkan, yaitu 85. Pengambilan sampel dimulai setelah mendapatkan izin dan surat layak etik No. 195/PE/KE/FKK-UMJ/VII/2022 dengan menyebarluaskan angket skrining melalui *WhatsApp* untuk mendapatkan subjek sesuai kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi subjek (menandatangani *informed consent*), tubuh dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, tidak sedang melakukan program diet dan puasa, serta rutin menonton *mukbang* dalam 1 bulan terakhir. Kriteria eksklusi penelitian ini, yaitu subjek meminta mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, angket skrining untuk mengetahui sebaran data dan frekuensi populasi yang rutin menonton *mukbang*, kuesioner nafsu makan yang

telah dimodifikasi dan dikembangkan dari FCQ-T (*Food Cravings Questionnaire-Trait*) untuk mengetahui tingkat keinginan makan, kuesioner pengetahuan gizi, dan lembar kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk mengetahui pola makan subjek. Data status gizi berdasarkan IMT diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan alat GEA HT721 *wireless body height meter*.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer yang dikumpulkan meliputi, data karakteristik subjek termasuk data antropometri, nafsu makan menggunakan *Food Cravings Questionnaire-Trait* (FCQ-T) oleh Meule<sup>15</sup>, dan pola makan melalui wawancara menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menilai status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran secara langsung dipandu oleh peneliti. Data karakteristik dan nafsu makan diambil dalam bentuk kuesioner melalui *Google Form* yang disebarluaskan melalui *WhatsApp Group*. Data pola makan diambil menggunakan FFQ melalui wawancara di *platform Zoom Meet*.

### Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data menggunakan program *Microsoft Excel 2019* dan *IBM SPSS versi 22.0 for Windows*. Pengolahan data terdiri dari tahap memasukkan data (*data entry*), pengeditan (*editing*), pengkodean (*coding*), dan analisis (*analyzing*). Analisis uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya, untuk mengetahui uji hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* karena sebaran data tidak normal. Data hasil skrining yang diperoleh terdapat 23,5% subjek yang rutin menonton *mukbang* dengan kategori durasi menonton rendah (<240 menit/minggu), 51,8% subjek dengan kategori durasi menonton sedang (240-479 menit/minggu), dan 24,7% subjek dengan kategori durasi menonton tinggi (≥480 menit/minggu). Data nafsu makan dikategorikan menjadi keinginan makan tidak meningkat apabila skor <75% dan keinginan makan meningkat apabila skor ≥ 75%. Data pola makan dikategorikan menjadi jarang apabila konsumsi makanan <4 kali/minggu dan sering apabila konsumsi makanan 4-7 kali/minggu. Data status gizi yang diperoleh dari perbandingan berat badan dengan tinggi badan dikuadratkan disesuaikan dengan pengkategorian berdasarkan IMT.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran karakteristik subjek.

Karakteristik yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi, jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, tempat tinggal, uang saku yang diterima per Bulan, dan Program Studi subjek. Berdasarkan karakteristik subjek diketahui bahwa frekuensi subjek yang menonton *mukbang* dalam kategori rutin (≥ 4 kali/minggu) dalam 1 (satu) bulan terakhir dari 85 subjek didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 71,8% dengan rerata usia 19,55 ± 0,567 tahun. Subjek paling banyak di usia 19 dan 20 tahun masing-masing sebesar 48,2%. Menurut Willis<sup>16</sup> usia rata-rata mahasiswa adalah 18-25 tahun yang masuk dalam kategori usia dewasa muda. Berdasarkan jumlah Program Studi S1 di luar Program Studi Gizi atau Kesehatan di Universitas Sahid, mayoritas subjek berasal dari Program Studi Teknologi Pangan sebanyak 21,2%, diikuti dengan Program Studi Akuntansi dan Manajemen sebanyak 20,0%. Subjek yang tinggal serumah dengan orang tua atau saudara sebanyak 60,0% karena saat masa pengambilan data, metode pembelajaran mahasiswa masih secara daring. Sebagian besar subjek memiliki uang saku per Bulan tergolong rendah, yaitu <Rp500.000 sebanyak 52,9%.

### Gambaran pengetahuan gizi.

Tingkat pengetahuan gizi yang diperoleh menunjukkan bahwa subjek yang memiliki pengetahuan gizi 'Baik' sebanyak 16,5%, pengetahuan gizi 'Cukup' sebanyak 65,9%, dan pengetahuan gizi 'Kurang' sebanyak 17,6%. Pengetahuan gizi pada penelitian ini terkait pemahaman subjek tentang zat gizi pada bahan pangan atau makanan, jumlah anjuran makanan dan minuman yang dikonsumsi serta interaksi zat gizi dengan kesehatan tubuh.

Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi cukup (65,9%). Hal ini diketahui karena pada mahasiswa di luar Program Studi Gizi tidak mendalami ilmu gizi dasar pada pendidikan formalnya, tetapi, informasi terkait gizi dapat ditemukan di berbagai media sosial, seperti konten infografis di *Instagram*<sup>17</sup>. Sejalan dengan penelitian Bening dan Margawati<sup>18</sup> terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara kelompok mahasiswi gizi dengan kelompok mahasiswi hukum. Sebagian besar mahasiswi gizi memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 90,0% dan sebagian besar mahasiswi hukum memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 52,5%.

### Gambaran nafsu makan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki skor keinginan makan meningkat akibat dari rutin menonton *mukbang* sebanyak 62,4% diperoleh dari kuesioner nafsu makan yang dikembangkan dari FCQ-T (*Food Cravings Questionnaire-Trait*).

Tabel 1. Gambaran nafsu makan subjek yang terpapar konten *mukbang* melalui Youtube

Tingkat nafsu makan	n	%
Keinginan makan meningkat ( $\geq 75\%$ )	53	62,4
Keinginan makan tidak meningkat ( $< 75\%$ )	32	37,6
Total	85	100,0

Keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kegiatan menonton video konten makanan, karena dalam konten makanan umumnya mampu mengacaukan pandangan penonton untuk tidak mempertimbangkan konsumsi makanan sampai melebihi jumlah makanan yang biasanya dikonsumsi<sup>19</sup>. Stimulus berupa suara dan tampilan makanan dapat memengaruhi keinginan makan seseorang<sup>20</sup>.

Tabel 2. Gambaran pola makan subjek yang terpapar konten *mukbang* melalui Youtube

Pola Makan	Frekuensi			
	Sering (4-7 kali/minggu)		Jarang ( $< 4$ kali/minggu)	
	n	%	n	%
Makanan pokok	85	100,0	0	0,0
Pangan hewani	56	65,9	29	34,1
Pangan nabati	26	30,6	59	69,4
Sayur	11	12,9	74	87,1
Buah	13	15,3	72	84,7
Camilan	4	4,7	81	95,3
<i>Junk food</i>	24	28,2	61	71,8
Minuman manis dan bersoda	3	3,5	82	96,5

### Gambaran pola makan.

Tabel 2 menunjukkan pola makan subjek berdasarkan frekuensi konsumsinya yang dibedakan menjadi "Sering" apabila 4-7 kali/minggu dan "Jarang" apabila  $< 4$  kali/minggu. Sebanyak 100% subjek sering mengonsumsi makanan pokok terutama

nasi dalam menu makanan utamanya dan yang paling jarang dikonsumsi adalah minuman manis dan bersoda. Penelitian lain menyatakan bahwa perilaku makan di kalangan mahasiswa cenderung rendah konsumsi sayur dan tinggi konsumsi makanan padat energi<sup>21</sup>.

### Gambaran status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa rerata status gizi atau IMT subjek adalah  $23,17 \pm 4,81$  kg/m<sup>2</sup>. Berdasarkan Tabel 3 mayoritas status gizi subjek yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 67,1%, sebesar 16,5% subjek memiliki status gizi obesitas, 10,6% memiliki status gizi kurus dan 5,9% memiliki status gizi gemuk.

Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia dari hasil konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Terdapat dua faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung yang memengaruhi status gizi. Faktor langsung berupa asupan zat gizi dan penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung berupa kondisi ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, produksi pangan, fasilitas pelayanan kesehatan, aktivitas fisik, durasi tidur dan body image<sup>22,23</sup>.

Tabel 3. Gambaran status gizi subjek yang terpapar konten *mukbang* melalui Youtube

Status Gizi	n	%
Kurus ( $< 18,5$ kg/m <sup>2</sup> )	9	10,6
Normal (18,5-25,0 kg/m <sup>2</sup> )	57	67,1
Gemuk (25,1-27,0 kg/m <sup>2</sup> )	5	5,9
Obesitas ( $> 27,0$ kg/m <sup>2</sup> )	14	16,5
Total	85	100,0

### Hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan nafsu makan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek yang rutin menonton *mukbang* dengan durasi tinggi, sedang dan rendah mengalami keinginan makan meningkat. Hasil uji *Spearman* menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* tidak berhubungan dengan nafsu makan dengan nilai

$p=0,202$  (Tabel 4). Hal yang sama pada penelitian Fayasari, *et al*<sup>24</sup> subjek yang teradiksi menonton *mukbang* dengan status gizi kurus dan gemuk tidak memiliki hubungan terhadap preferensi makan yang tinggi ( $p=0,061$  dan  $p=0,194$ ). Sebagian besar memiliki preferensi makan dalam kategori rendah sebagai akibat dari menonton *mukbang*.

Tabel 4. Analisis bivariat hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan nafsu makan

Nafsu makan	Durasi menonton <i>mukbang</i> per minggu						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Keinginan makan meningkat	14	70,0	25	54,3	14	73,7	53	62,4	0,202
Keinginan makan tidak meningkat	6	30,0	21	45,7	5	26,3	32	37,6	
Total	20	100,0	46	100,0	19	100,0	85	100,0	

#### Hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan.

Berdasarkan Tabel 5, subjek dengan durasi menonton *mukbang* rendah, sedang dan tinggi cenderung memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dan pangan hewani dalam kategori sering (4-7 kali/minggu). Sedangkan, konsumsi pangan nabati, sayur, buah, camilan, *junk food*, serta minuman manis dan bersoda dalam kategori jarang (<4 kali/minggu) dengan persentase yang beragam. Sehingga, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa durasi

menonton *mukbang* tidak memiliki hubungan dengan pola makan subjek tercermin berdasarkan frekuensi konsumsi makanan pokok, pangan hewani, pangan nabati, sayur, buah, camilan, *junk food*, serta minuman manis dan bersoda  $p > 0,05$ . Hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Diponegoro terkait frekuensi menonton video *mukbang* ASMR juga tidak memiliki hubungan yang relevan terhadap kecukupan energi, karbohidrat dan lemak dengan masing-masing nilai  $p=0,623$ ;  $p=0,457$ ; dan  $p=0,065^{12}$ .

Tabel 5. Analisis bivariat hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan

Pola makan	Durasi menonton <i>mukbang</i> per minggu						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Makanan pokok									
Serang	20	100,0	46	100,0	19	100,0	85	100,0	a*
Jarang	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Pangan hewani									
Serang	15	75,0	28	60,9	13	68,4	56	65,9	0,920
Jarang	5	25,0	18	39,1	6	31,6	29	34,1	
Pangan nabati									
Serang	4	20,0	17	37,0	5	26,3	26	30,6	0,815
Jarang	16	80,0	29	63,0	14	73,7	59	69,4	
Sayur									
Serang	4	20,0	4	8,7	3	15,8	11	12,9	0,795
Jarang	16	80,0	42	91,3	16	84,2	74	87,1	
Buah									
Serang	1	5,0	8	17,4	4	21,1	13	15,3	0,842
Jarang	19	95,0	38	82,6	15	78,9	72	84,7	
Camilan									
Serang	2	10,0	1	2,2	1	5,3	4	4,7	0,518
Jarang	18	90,0	45	97,8	18	94,7	81	95,3	
<i>Junk food</i>									
Serang	6	30,0	15	32,6	3	15,8	24	28,2	0,921
Jarang	14	70,0	31	67,4	16	84,2	61	71,8	
Minuman manis dan bersoda									
Serang	0	0,0	3	6,5	0	0,0	3	3,5	0,989
Jarang	20	100,0	43	93,5	19	100,0	82	96,5	
Total	20	100,0	46	100,0	19	100,0	85	100,0	

Keterangan: \*kategori kebiasaan makan pokok per minggu memiliki nilai konstan, tidak dapat dianalisis

Pola makan yang diterapkan oleh subjek sudah cukup baik walaupun konsumsi sayur dan buah masih jarang. Ditemukan tidak adanya hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan diduga

terdapat faktor perancu yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sebagaimana dalam penelitian Sada, S. et al<sup>25</sup> bahwa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan, yaitu sikap positif terhadap gizi,

dukungan dari keluarga dan teman serta akses untuk Berbagai kendala yang dihadapi seseorang ketika mengakses makanan sehat dapat menghambat Penelitian lain yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan kebiasaan makan ( $p=0,043$ )<sup>26</sup>. Pembentukan kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi sebab akan memengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Selain itu, penelitian terhadap mahasiswa Universitas Diponegoro menyatakan bahwa uang saku lebih memengaruhi pola makan karena mereka cenderung membeli makanan secara berlebihan ketika di awal

### Hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan status gizi.

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh hasil subjek dengan durasi menonton *mukbang* rendah, sedang dan tinggi memiliki status gizi normal masing-masing sebanyak 15,3%, 40,0% dan 11,8%. Subjek yang memiliki durasi menonton *mukbang* dalam kategori tinggi terjadi pada subjek yang status gizinya normal, obesitas, dan gemuk. Subjek yang memiliki durasi menonton *mukbang* dalam kategori sedang dan rendah terjadi pada subjek yang status gizinya kurus. Berdasarkan hal tersebut, antara durasi menonton *mukbang* tidak memiliki hubungan terhadap status gizi, karena umumnya yang durasi menontonnya tinggi berstatus gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Margawati *et al*<sup>12</sup> bahwa frekuensi menonton video *mukbang* ASMR tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap status gizi dengan nilai  $p=0,659$ . Penelitian ini tidak memiliki hubungan

mendapatkan makanan yang sehat.

seseorang untuk mengubah kebiasaan makannya ke arah yang lebih baik.

bulan dan menghemat ketika akhir bulan, sehingga menyebabkan pola makan subjek tidak stabil. Hal ini juga dipengaruhi dengan akses mereka untuk mendapatkan makanan<sup>12</sup>. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara menonton *mukbang* dengan pola makan karena umumnya subjek menonton *mukbang* untuk mewakili perasaan imajinasi mereka melalui tindakan yang dilakukan BJ (*Broadcast Jokey*) saat menunjukkan siaran makannya kepada penonton<sup>27</sup>.

antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan status gizi tetapi, nafsu makannya berhubungan signifikan dengan status gizi ( $p= 0,000$ ). Hal ini sejalan dengan nafsu makan yang meningkat tetapi pemilihan makanan yang dikonsumsi subjek setelah menonton *mukbang* tidak mengarah ke camilan, *junk food* serta minuman manis dan bersoda, sehingga status gizinya tergolong normal. Studi yang dilakukan oleh Al-Mana dan Robertson<sup>28</sup> yang menunjukkan bahwa, kenaikan IMT sejalan dengan kenaikan nafsu makan yang mengindikasikan bahwa semakin gemuk seseorang maka, semakin tinggi keinginan untuk makan. Berbeda dengan studi oleh Sari *et al*<sup>29</sup> yang menunjukkan bahwa nafsu makan berhubungan terhadap asupan energi, namun tidak berhubungan dengan status gizi. Status gizi berhubungan langsung dengan asupan makan, namun asupan tidak diteliti dalam studi ini.

Tabel 6. Analisis bivariat hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan status gizi

Status gizi (IMT)	Durasi menonton <i>mukbang</i> per minggu						Total	<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	n	%	n	%		
Kurus (<18,5 kg/m <sup>2</sup> )	4	20,0	5	10,9	0	0,0	9	10,5
Normal (18,5-25,0 kg/m <sup>2</sup> )	13	65,0	34	73,9	10	52,6	57	67,1
Gemuk (25,1-27,0 kg/m <sup>2</sup> )	1	5,0	2	4,3	2	10,5	5	6,0
Obesitas (>27,0 kg/m <sup>2</sup> )	2	10,0	5	10,9	7	36,8	14	16,4
Total	20	100,0	46	100,0	19	100,0	85	100,0

Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal dapat diduga bahwa subjek sudah menerapkan pola hidup yang cukup baik, tercermin dari konsumsi camilan, *junk food*, dan minuman manis yang jarang. Walaupun nafsu makan meningkat, ada faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti *body image*. *Body image* merupakan gambaran sikap, mental, dan pemikiran seseorang tentang fisik yang menyebabkan remaja tidak menerima kondisi fisiknya, seperti berat badan, tinggi badan, dan jerawat yang tidak diinginkan. Terutama pada remaja putri yang cenderung lebih sensitif terhadap penampilan dan kondisi tubuh dirinya, sehingga mereka cenderung mengatur dan menjaga pola makan atau melakukan

tren pola diet ketat agar status gizi tetap normal<sup>30</sup>. Penelitian Mokolensang, *et al*<sup>31</sup> dan Cangöl Sögüt<sup>32</sup> mengatakan bahwa pola makan pada remaja terdapat hubungan yang sangat signifikan dan dapat memengaruhi faktor kejadian gizi lebih dilihat dari asupan zat gizinya. Faktor lain yang memengaruhi status gizi, yaitu pengetahuan gizi. Berdasarkan penelitian Kanah dan Herdiani<sup>33</sup> bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi ( $p=0,001$ ), di mana pola hubungan ini menginterpretasikan bahwa semakin rendah pengetahuan gizinya maka akan semakin tinggi peluang seseorang untuk mencapai status gizi kurus atau gemuk.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan menonton *mukbang* dengan rutin tidak memiliki hubungan signifikan dengan nafsu makan, pola makan dan status gizi pada mahasiswa di Universitas Sahid di luar Program Studi Gizi. Pola makan subjek secara umum cukup baik, yakni jarang mengonsumsi camilan, *junk food* serta minuman manis dan bersoda. Peningkatan nafsu makan diduga disebabkan oleh jenis makanan selain camilan, *junk food*, serta minuman manis dan bersoda sehingga tidak berhubungan dengan status gizi subjek. Studi terkait kebiasaan menonton *mukbang* di Indonesia masih terbatas sehingga diharapkan studi ini dapat menjadi pembandingan sebagai pertimbangan dilakukan studi terkait berikutnya. Studi berikutnya sebaiknya menggali lebih mendalam tentang faktor-faktor perancu lainnya yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Kebiasaan menonton *mukbang* dengan rutin dalam penelitian ini bukan salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat nafsu makan, pola makan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Sahid. Walaupun demikian, diharapkan masyarakat tetap menjaga pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, seperti perbanyak konsumsi sayur dan buah serta mengontrol kebiasaan menonton *mukbang* untuk menghindari pemicu keinginan makan berlebih. Bagi peneliti yang tertarik dengan tema yang sama sebaiknya mempertimbangkan faktor perancu yang tidak diteliti dalam penelitian ini serta paparkan secara detail terkait jenis *mukbang* yang ditonton pada kriteria inklusi dan kuesioner. Selain itu, perlu menggali lebih mendalam terkait jenis makanan yang dipilih subjek saat terjadi peningkatan nafsu makan setelah menonton *mukbang* yang menyebabkan tidak berpengaruh ke status gizi subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Zamroni M. Dampak konvergensi media terhadap pola menonton televisi Indonesia di era digital. 2021;5(1):39–49.
- APJII. Laporan survei internet APJII 2019 – 2020 [Internet]. Vol. 2020, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2020. Available from: <https://apjii.or.id/survei>
- Strand M, Gustafsson SA. Mukbang and disordered eating: A netnographic analysis of online eating broadcasts. *Cult Med Psychiatry*. 2020;44(4):586–609.
- Choe H. Eating together multimodally: Collaborative eating in mukbang, a Korean livestream of eating. *Lang Soc*. 2019;48(2):171–208.
- Kang EK, Lee J, Kim KH, Yun YH. The popularity of eating broadcast: Content analysis of “mukbang” YouTube videos, media coverage, and the health impact of “mukbang” on public. *Health Informatics J*. 2020;26(3):2237–48.
- Safi'i I. Fenomena mukbang dalam kitab hadis sahih Ibnu Hibban bi Tartibi Ibnu Balban nomor indeks. 674. 2020;674. Available from: <http://digilib.uinsby.ac.id/44691/>
- Yusuf LS. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Bandung Remaja Rosdakarya; 2012. 220 p.
- Kang H, Yun S, Lee H. Dietary life and mukbang- and cookbang-watching status of university students majoring in food and nutrition before and after COVID-19 outbreak. *J Nutr Heal*. 2021;54(1):104–15.
- Lee J-H, Lee J-H. Convergence Study on Health Risk Behavior among Korean College Students: Seoul vs. Non-Seoul Area. *J Digit Converg*. 2015;13(5):345–56.
- Pujiati, Arneliawati, Rahmalia S. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. 2015;2.
- Aulia L, Yuliati LN. Faktor keluarga, media, dan teman dalam pemilihan makanan pada mahasiswa PPKU IPB. *J Ilmu Kel dan Konsum*. 2018;11(1):37–48.
- Margawati A, Wijayanti HS, Faizah NA, Syaher MI. Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*. 2020;8(2):102–9.
- Yun S, Kang H, Lee H. Mukbang-and cookbang-watching status and dietary life of university students who are not food and nutrition majors. *Nutr Res Pract*. 2020;14(3):276–85.
- Kemenkes RI. Menahan Godaan Mukbang [Internet]. MediaKom Kementerian Kesehatan RI. 2019 [cited 2022 Mar 27]. p. 2. Available from: <https://mediakom.kemkes.go.id/v2/2019/02/menahan-godaan-mukbang/>
- Meule A. Twenty years of the food cravings questionnaires: a Comprehensive review. *Curr Addict Reports*. 2020;7(1):30–43.
- Willis SS. *Konseling Keluarga*. 2nd ed. Bandung: Alfabeta CV; 2011.
- Syahriri N, Thaha A, Jafar N. *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja Islam Athirah Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin; 2013.
- Bening S, Margawati A. Perbedaan pengetahuan gizi, body image, asupan energi

- dan status gizi pada mahasiswi gizi dan non gizi Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2014;3(4):715–22.
19. Marchiori D, Papiés EK. A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect. *Appetite*. 2014;75(1):40–5.
  20. Saftarina F, Wardani D. Pengaruh musik rock dalam meningkatkan nafsu makan. *J Major*. 2016;5(1):28–32.
  21. Roy R, Soo D, Conroy D, Wall CR, Swinburn B. Exploring university food environment and on-campus food purchasing behaviors , preferences , and opinions. *Artic Press*. 2019;000(000).
  22. Raming CJE, Bolang ASL, Kawengian SES, Mayulu N. Asupan energi dan status gizi mahasiswa saat pandemi covid-19. *J Biomedik*. 2021;13(2):175.
  23. Rahayu TB, Fitriana. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *J Vokasi Kesehat*. 2020;6(1):46–51.
  24. Fayasari A, Gustianti MN, Khasanah TA. Perilaku menonton mukbang dan preferensi makanan mahasiswa di Jakarta. 2022;16(2):220–7.
  25. Sada M, Hadju V, Dachian D. Hubungan body image, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masy Indones*. 2012;2(1):44–8.
  26. Jauziyah SS Al, Nuryanto, Tsani AFA, Purwanti R. Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):72–81.
  27. Pereira B, Sung B, Lee S. I like watching other people eat: A cross-cultural analysis of the antecedents of attitudes towards mukbang. *Australas Mark J [Internet]*. 2019;27(2):78–90. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2019.03.001>
  28. Al-Mana NM, Robertson MD. The impact of body mass index status on appetite responses and food intake following acute consumption of resistant starch. *Proc Nutr Soc*. 2018;77(OCE2):2018.
  29. Sari AFP, Pamungkasari EP, Dewi YLR. Relationship of appetite, body image, and energy intake with body mass index in undergraduate students in Surakarta. *Dis Prev Public Heal J*. 2021;16(1):1–7.
  30. Margiyanti NJ. Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):231.
  31. Mokolensang OG, Manampiring AE, . F. Hubungan pola makan dan obesitas pada remaja di Kota Bitung. *J e-Biomedik*. 2016;4(1).
  32. Cangöl Sögüt S. Determining the differences in nutrition knowledge, dietary behaviors, physical activity and self-efficacy behaviors based on obesity status among adolescents. *J Hum Sci*. 2018;15(2):747.
  33. Kanah P, Herdiani N. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Med Technol Public Heal J*. 2020;4(2):203–11.