

HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON *MUKBANG*, PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN PERILAKU MAKAN NEGATIF PADA PENGGEMAR *MUKBANG* DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Dea Sofa Amalia¹, Rachmanida Nuzrina², Nazhif Gifari², Dudung Angkasa¹, Laras Sitoayu^{2*}

¹ Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia

*Korespondensi : E-mail: laras@esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Background: Nowadays, Mukbang video is very popular on social media, especially Instagram, also known as an eating show which is a host doing a consumes various quantities of food. Teenager has an impressionable characteristic which can affect a person to imitate "negative-eating" behaviour, such as the food-vloggers did on the Mukbang video. In general, it is because the foods on the Mukbang video do not give an attention to the ingredients itself/it tends to be higher on calories, fat, and cholesterol. In case, this "negative-eating" behavior which is eating food with large portion and not balanced diet was imitated by a large part of society, then it can generate many nutrient problems that can affect to the health.

Objectives: To know the relation between the behaviour of watching Mukbang, the nutrient knowledge, and the stress level with the changing of eating behaviour of Mukbang enthusiast on social media, Instagram.

Methods: This research design was Cross Sectional with 125 respondents. All of the data were taken using Google Form with limited time for 10 minutes. Statistical data analysis used Chi-Square test

Results: There is a significant relationship between the behaviour of watching Mukbang with the changing of negative eating behaviour (p -value = 0.003), there is a significant relationship between the nutrient knowledge with the changing of negative eating behaviour (p -value = 0.009), there is a significant relationship between the stress level with the changing of eating behaviour of Mukbang enthusiast on Instagram (p -value = 0.034).

Conclusion: There is a significant relationship between the behaviour of watching Mukbang, the nutrient knowledge, and the stress level with the changing of eating behaviour of Mukbang enthusiast on Instagram. There needs to be a balance in the behaviour of watching Mukbang, the nutrient knowledge, and the stress level, in order there is no change in "negative-eating" behavior

Keywords: Mukbang; Negative eating behaviour; Instagram; Social-Media

ABSTRAK

Latar Belakang: Saat ini sedang marak beredar video Mukbang di media sosial Instagram, yaitu siaran makan dimana seorang pembawa acaranya melakukan kegiatan menyantap berbagai makanan dengan porsi besar. dengan sifat remaja yang mudah terpengaruh dapat memicu seseorang untuk meniru perilaku makan negatif seperti yang dilakukan oleh foodvloggers dalam video Mukbang. Secara umum makanan dalam video Mukbang adalah makanan yang tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi atau cenderung lebih tinggi kalori, lemak dan kolesterol. Jika perilaku makan negatif seperti halnya makan dengan porsi besar dan tidak begizi seimbang ditiru oleh sebagian besar masyarakat maka dapat menimbulkan lebih banyak masalah gizi yang berdampak pada kesehatan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi, tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar Mukbang di media sosial Instagram.

Metode: Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jumlah sampel 125 orang. Semua data diambil menggunakan Google form dengan batasan waktu selama 10 menit. Analisis data statistik menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton Mukbang dengan perubahan perilaku makan negatif (p -value = 0,003), ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan negatif (p -value = 0,009), ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar Mukbang di media sosial Instagram (nilai- p = 0,034).

Simpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif yang pada penggemar Mukbang. Perlu adanya keseimbangan kebiasaan menonton, pengetahuan gizi dan stres agar tidak terjadi perubahan perilaku makan negatif.

Kata Kunci : Mukbang; Perilaku Makan Negatif; Instagram; Media Sosial

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menyebabkan berbagai masalah pada kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada kalangan remaja yaitu perubahan perilaku makan yang cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.¹ Perubahan perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya, sosial media, pengetahuan gizi dan stress.² Remaja mudah terpengaruh oleh hal baru seperti yang sedang tren di sosial media saat ini yaitu siaran makan dengan porsi besar atau dikenal dengan istilah *Mukbang*.³ Pada video *Mukbang* biasanya menampilkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan sangat mudah ditemukan di sosial media Instagram. *Mukbang* yang ada di Indonesia lebih banyak disiarkan oleh *influencer* kuliner atau *foodvlogger* yang banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia seperti @mgdalenaf dan @nexcarlos. Makanan yang ada pada video *Mukbang* yang mereka tampilkan sebagian besar adalah makanan kuliner khas Indonesia dan makanan cepat saji yang sedang tren di kalangan masyarakat. Video *Mukbang* yang menarik dan menggugah selera memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku makan seseorang serta memiliki pengaruh terhadap seseorang dalam mengonsumsi makanan.⁴ Kebiasaan menonton *Mukbang* juga dapat menyebabkan seseorang merasa ingin makan.³ Menonton video *Mukbang* juga dapat mempengaruhi pembentukan persepsi makan seseorang.⁵

Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan seseorang.⁶ Perubahan perilaku makan dapat memengaruhi pemilihan makan pada seseorang, hal ini yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada tubuh yang dapat berdampak pada kekurangan atau kelebihan zat gizi. Di Indonesia, proporsi penduduk berusia >10 tahun yang kurang makan sayur dan buah sebesar 93,6%, konsumsi makanan manis 53,1%, konsumsi makanan berlemak, kolesterol, gorengan 40,7% dan konsumsi makanan dengan MSG sebesar 77,3%.⁷

Pengaruh dalam mengonsumsi suatu makanan yang jika tidak diseimbangi dengan pengetahuan gizi dan kesehatan yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang buruk khususnya mengenai makanan dan kesehatan. Jika pengetahuan seseorang kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan

yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.⁸ Ketika seseorang dalam keadaan stres hal yang mereka lakukan untuk mengurangi stres yaitu menonton sesuatu yang menarik seperti halnya video *Mukbang*.⁹ Hal tersebut menjadi alasan bahwa seseorang tertarik

menonton *Mukbang* karena dengan menonton seseorang makan secara efisien dapat membantu menghilangkan stres dari seluruh gaya hidup mereka yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti, tertekan karena tuntutan sekolah dan aktifitas pekerjaan yang sibuk. Dengan menonton seseorang makan, dapat dikatakan bahwa seseorang merasakan kenikmatan tersendiri.¹⁰ Penelitian ini merupakan penelitian terbaru yang belum pernah dilakukan oleh orang lain sebelumnya. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian lainnya yaitu perbedaan jenis variabel, lokasi pengambilan sampel dan populasi penelitian.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah *followers* Instagram @mgdalenaf dan @nexcarlos. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel uji hipotesis beda proporsi 2 kelompok berdasarkan penelitian terdahulu dari rumus tersebut didapatkan sebanyak 125 sampel. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2020. Penelitian ini telah lolos kaji etik penelitian yang diajukan kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul Nomor: 0218-20.192/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2020.

Pengambilan data responden dengan cara membagikan link *google form* kepada *followers* Instagram @mgdalenaf dan @nexcarlos melalui fitur *Direct Message* yang ada pada media sosial Instagram. Sebanyak 85 responden berasal dari *followers* Instagram @mgdalenaf dan 40 responden berasal dari *followers* Instagram @nexcarlos. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu adalah *followers* salah satu akun Instagram @mgdalenaf dan @nexcarlos, responden merupakan pengguna aktif Instagram dan berusia 12-25 tahun, definisi aktif disini ditandai dengan pengguna pernah mengomentari, menyukai atau pernah mempostingan berupa foto atau video dalam 6 bulan terakhir. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu apabila responden meminta untuk mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Variabel yang diteliti pada penelitian ini meliputi kebiasaan menonton *Mukbang* responden

di media sosial Instagram, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 15 soal pengetahuan gizi, 15 soal perubahan perilaku makan, dan kuesioner tingkat stres yang menggunakan kuesioner baku yaitu *Perceived Stress Scale* sebanyak 10 soal. Kuesioner dapat diakses melalui link *google form* yang tersedia berikut <http://bit.ly/kuesionerpenelitiananda>.

Data kebiasaan menonton *Mukbang* responden dikategorikan menjadi 3 yaitu kategori sering apabila menonton > 4 kali/hari, tidak sering jika menonton 3-4 kali/hari dan dikategorikan tidak sering jika menonton 1-2 kali/hari. Pembagian kategori kebiasaan menonton ini didapatkan dari rumus pengukuran lebar interval. Data pengetahuan gizi diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi yang dibuat sendiri oleh peneliti dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pemberian nilai pada soal pengetahuan gizi dengan cara memberikan nilai 1 jika benar dan nilai 0 jika responden menjawab salah. Pengetahuan gizi dikatakan baik jika total nilai $\geq 80\%$, dikategorikan pengetahuan kurang jika total nilai $< 80\%$. Data tingkat stres didapatkan dari kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) sebanyak 10 pertanyaan. dikategorikan stres berat apabila skor yang didapatkan sebesar 27-40 poin, dikatakan stres sedang apabila skor 14-26 poin dan dikatakan stres ringan apabila skor ≤ 13 poin. Untuk pertanyaan kuesioner perubahan perilaku makan dibuat sendiri oleh peneliti yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Penilaian soal perubahan perilaku makan diberikan nilai 1 jika responden menjawab "Ya" pada soal yang berisi pertanyaan perubahan perilaku makan negatif dan jika responden menjawab "Tidak" pada soal yang berisi pertanyaan perubahan perilaku makan negatif maka diberikan nilai 0. Karena hasil data tidak terdistribusi normal maka digunakan median. Hasil data perubahan perilaku makan pada penelitian ini dikategorikan perilaku makan sangat berubah jika skor \geq median dan dikategorikan perilaku makan berubah jika skor $<$ median. Median pada data perubahan perilaku makan penelitian ini adalah 6.

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*. Data dipaparkan dalam bentuk tabel secara deskriptif. Ada 2 analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase tiap variabel dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui

hubungan antara variabel kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan.

HASIL

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik penggemar *Mukbang* di media sosial Instagram didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 78,4% dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 21,6%. Sebagian besar responden berusia 17-25 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir yaitu sebesar 80,8%. Uang saku responden sebagian besar tergolong dalam kategori tinggi dan rendah tidak jauh berbeda yaitu responden yang memiliki uang saku tinggi (>Rp. 1.200.000/bulan) sebesar 38,4% dan responden yang memiliki uang saku kategori rendah (<Rp.800.000/bulan) sebesar 36,8%. Untuk hasil penelitian tingkat stres, sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sebesar 80%, responden yang memiliki tingkat stress berat yaitu sebesar 10,4%. Perubahan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di media sosial Instagram menunjukkan bahwa lebih banyak responden mengalami perubahan perilaku makan ke arah negatif yang sangat berubah yaitu sebesar 58% dan yang termasuk dalam kategori perubahan perilaku berubah saja sebesar 52%. (Tabel 1)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kebiasaan menonton *Mukbang* berhubungan dengan perubahan perilaku makan negatif dengan nilai *p value* 0,003. Responden yang memiliki kebiasaan menonton *Mukbang* sering sebesar 86,7% mengalami perubahan perilaku makan negatif yang sangat berubah. Responden yang memiliki kebiasaan menonton tidak sering sebanyak 60,3% mengalami perubahan perilaku makan negatif berubah saja. Responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar 77,3% mengalami perubahan perilaku makan negatif sangat berubah. Sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 53,4% mengalami perubahan perilaku makan negatif berubah saja. Penggemar *Mukbang* yang memiliki pengetahuan gizi kurang mempunyai kecenderungan 3 kali lebih besar untuk mengalami perubahan perilaku makan negatif dibandingkan dengan penggemar yang memiliki pengetahuan gizi baik. Sebanyak 10,4% responden yang memiliki tingkat stres berat dan 76,9% mengalami perubahan perilaku makan negatif sangat berubah. sedangkan responden yang memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 75% nya mengalami perubahan perilaku makan negative berubah saja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Penggemar Mukbang di Media Sosial Instagram

Variabel	n(%)
Followers Instagram	
@mgdalenaf	85 (68)
@nexcarlos	40 (32)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	27 (21,6)
Perempuan	98 (78,4)
Umur (Tahun)	
Remaja awal (12-16)	24 (19,2)
Remaja akhir (17-25)	101 (80,8)
Uang Saku (per-bulan)	
Rendah <Rp. 800.000)	46 (36,8)
Sedang Rp. 800.000- Rp.1.200.00	31 (24,8)
Tinggi >Rp. 1.200.000	48 (38,4)
Kebiasaan Menonton Mukbang(1 Hari)	
Sering (> 4 kali)	15 (12)
Tidak sering (3-4 kali)	37 (29,6)
Sangat tidak sering (1-2 kali)	73 (58,8)
Tingkat Pengetahuan Gizi	
Kurang (<80%)	22 (17,6)
Baik (≥80%)	103 (82,4)
Tingkat Stres (Perceived Stress Scale)	
Stres Berat (27-40)	13 (10,4)
Stress Sedang (14-26)	100 (80)
Stres Ringan (≤13)	12 (9,6)
Perubahan Perilaku Makan Negatif	
Sangat Berubah (≥ median)	65 (52)
Berubah (< median)	60 (58)

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres dengan Perubahan Perilaku Makan pada Penggemar Mukbang di Media Sosial Instagram

Kategori	Perubahan Perilaku Makan Negatif				Total		p	OR
	Sangat berubah		Berubah		n	%		
	n	%	n	%				
Kebiasaan Menonton								
Sering	13	86,7	2	13,3	15	100	0,003	
Tidak Sering	22	59,5	15	40,5	37	100		
Sangat Tidak Sering	30	41,1	43	58,9	73	100		
Pengetahuan Gizi								
Kurang	17	77,3	5	22,7	22	100	0,009	3,896
Baik	46	46,6	55	53,4	103	100		
Tingkat Stres								
Stres Berat	10	76,9	3	23,1	13	100	0,034	
Stres Sedang	52	52	48	48	100	100		
Stres Ringan	3	25	9	75	12	100		

PEMBAHASAN

Kebiasaan menonton *Mukbang* pada penelitian ini dilihat dari seberapa banyak frekuensi responden menonton *Mukbang* dalam sehari. Berdasarkan hasil penelitian kebiasaan menonton *Mukbang* responden sebagian besar termasuk dalam kategori sangat jarang menonton hal ini

disebabkan karena *foodvlogger* yang mereka *follow* atau ikuti hanya mengunggah video *Mukbang* sebanyak 1 sampai 3 video dalam sehari sedangkan mereka yang lebih banyak menonton disebabkan karena mereka mengikuti akun *foodvlogger* lebih dari 1 sehingga lebih banyak video yang mereka tonton. Semakin banyak akun

foodvlogger yang mereka *follow* atau ikuti menyebabkan semakin banyak pula frekuensi dan durasi video *Mukbang* yang mereka tonton. Pada kategori kebiasaan sering menonton *Mukbang*, sebanyak 13 responden mengalami perubahan perilaku makan negatif yang “sangat berubah” dibandingkan dengan responden yang termasuk dalam kategori kebiasaan menonton sangat tidak sering sebanyak 43 responden hanya mengalami perubahan perilaku makan negatif “berubah saja”. Perubahan Perilaku makan negatif yang sangat berubah pada responden yang sangat sering menonton *Mukbang* yaitu selera makan responden menjadi meningkat, frekuensi makan responden menjadi sering, porsi makan responden berubah menjadi banyak dan tidak bergizi seimbang, responden menjadi lebih menyukai makanan *junkfood* dan waktu makan responden menjadi tidak terkontrol. Sedangkan pada kategori menonton *Mukbang* sangat tidak sering, responden tidak terlalu mengalami perubahan perilaku makan negatif yang sangat berubah, seperti tidak mengalami perubahan frekuensi makan, tidak terjadi perubahan porsi makan dan tidak merubah waktu makan.

Hasil ini didukung dengan teori yang mengatakan bahwa, kebiasaan menonton *Mukbang* dapat merubah perilaku makan seseorang karena tampilan makanan yang terlihat banyak dan menggoda akan meningkatkan stimulus visual yang akan merangsang pusat makan di otak, maka akan berpengaruh pada asupan makan yang berlebih.¹¹ Dibuktikan dalam penelitian ini, terdapat hubungan antara kebiasaan menonton dengan perubahan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di media sosial Instagram yang ditandai dengan *p-value* (0,003). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margawati (2020) yaitu terdapat hubungan antara menonton video *Mukbang* dengan keinginan makan yaitu ditandai dengan *p-value* (0,044).³ Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perubahan perilaku makan yang negatif yaitu ditandai dengan frekuensi makan responden menjadi sering, porsi makan menjadi tidak seimbang, responden menjadi lebih menyukai makanan *junkfood* dan waktu makan responden menjadi tidak terkontrol. Pengetahuan gizi pada penelitian ini adalah pemahaman seseorang tentang zat gizi yang terkandung pada makanan serta interaksi antara zat gizi dan kesehatan. Pengetahuan menjadi salah satu hal penting yang dapat memengaruhi cara seseorang berperilaku, Jika pengetahuan gizi seseorang kurang, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang

dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan dapat menyebabkan masalah gizi.⁸ Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik. Pengetahuan gizi baik ini didapatkan karena responden telah memanfaatkan panca inderanya dengan maksimal yang sebelumnya responden sudah pernah mendapatkan informasi mengenai pengetahuan gizi melalui pendidikan formal, penyuluhan dan informasi dari media massa.¹² Pada penelitian ini sebanyak 53,4% responden memiliki pengetahuan gizi baik mengalami perubahan perilaku makan yang sedikit berubah. sedangkan sebanyak 77,3% responden yang memiliki pengetahuan kurang mengalami perubahan perilaku makan sangat berubah.

Perubahan perilaku makan sangat berubah kearah negatif tersebut ditandai dengan hasil yang didapatkan dari jawaban responden yang menjawab pertanyaan yang paling banyak salah yaitu sebanyak 32,8% responden salah menjawab pada pertanyaan kuesioner nomor 2, yaitu responden tidak mengetahui bahwa makanan yang ada pada video *Mukbang* umumnya merupakan makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat berlebih yang tidak baik bagi tubuh. Sebanyak 28,8% responden salah menjawab pada pertanyaan pengetahuan gizi nomor 3, yaitu responden tidak mengetahui bahwa makanan yang ada pada video *Mukbang* sebagian besar adalah makanan rendah serat yang tidak baik bagi kesehatan dan sebanyak 20,8% responden juga banyak yang salah menjawab pada pertanyaan pengetahuan gizi nomor 12 yaitu bahwa responden tidak mengetahui bahwa mengkonsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi dalam sehari itu baik bagi kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Herper *et al.*, (1985) mengatakan bahwa pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan perilaku makan seseorang, sebab hal ini akan memengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.¹³ Penelitian ini juga sejalan penelitian yang dilakukan oleh Rahman *et al.*, (2016) yang mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan gizi akan menyebabkan perilaku makan negatif dalam memenuhi kebutuhan gizi.⁶ berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah (2019) bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang akan mudah terpengaruh oleh objek yang ada disekitarnya, dalam hal ini yaitu video *Mukbang* begitu juga dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, tidak akan mudah terpengaruh oleh objek yang ada disekitarnya.¹⁴ Penelitian ini juga

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* dan penggemar *Mukbang* yang memiliki pengetahuan gizi kurang mempunyai kecenderungan 3 kali lebih besar untuk mengalami perubahan perilaku makan negatif dibandingkan dengan penggemar yang memiliki pengetahuan gizi baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman *et al.*, (2016) bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan dengan besar *p-value* ($<0,001$).⁶

Hasil pengukuran tingkat stres pada penelitian ini menggunakan kuesioner baku *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri dari 10 pertanyaan.¹⁵ Pertanyaan dalam kuesioner ini dapat mengevaluasi tingkat stres 1 bulan yang lalu dalam kehidupan responden. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki stres sedang yang mana stress sedang ini disebabkan karena responden sudah mampu mengelola stress yang mereka hadapi dan mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru. Responden yang mengalami stres berat disebabkan karena responden tidak mampu mengatasi permasalahan hidup yang dihadapi dan pada saat penelitian ini dilakukan bertepatan dengan Pandemi Covid-19 yang mana responden mungkin belum siap menghadapi perubahan kebiasaan baru pada saat pandemi Covid-19. Adanya pandemi ini membuat sebagian besar responden lebih banyak melakukan aktifitas di dalam rumah dan beradaptasi dengan kebiasaan baru untuk tidak melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bekerja dan bermain. Perubahan kebiasaan baru ini juga tentunya dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang.¹⁶ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Husna & Yazdanifard (2015) orang yang mengalami stres, tertarik menonton *Mukbang* karena dapat membantu menghilangkan stres dari seluruh gaya hidup mereka yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti, tertekan karena tuntutan sekolah dan aktifitas pekerjaan yang sibuk.¹⁰ Hal tersebut dapat dibuktikan pada hasil penelitian ini bahwa sebanyak 23,2% responden mengatakan bahwa dalam sebulan terakhir responden hampir sering merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupannya. Sebanyak 25,6% responden juga mengatakan bahwa hampir sering merasa gelisah dan tertekan terhadap apa yang terjadi dalam kehidupannya selama sebulan terakhir.

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada 76,9% responden yang memiliki tingkat stres berat mengalami perubahan perilaku makan negatif yang sangat berubah yaitu

frekuensi makan responden menjadi sering, porsi makan menjadi tidak seimbang, responden menjadi lebih menyukai makanan *junkfood* dan waktu makan responden menjadi tidak terkontrol. Sebanyak 75% responden yang memiliki tingkat stres ringan mengalami perubahan perilaku makan negatif yang tidak terlalu banyak berubah seperti tidak mengalami perubahan frekuensi makan yang sering, tidak menyukai makanan *junkfood* dan waktu makan masih bisa terkontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh Wijayanti *et al.*, (2019) bahwa stres berhubungan terhadap perilaku makan berlebih, pada saat stres responden akan makan lebih banyak dari biasanya.¹⁷ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masdar *et al.*, (2016) didapatkan bahwa stres berhubungan dengan perilaku makan yang tidak sehat, waktu makan tidak teratur dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori.¹⁸ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian El Ansari *et al.*, (2014) yang mengatakan bahwa ketika seseorang berada pada kondisi stres maka seseorang cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat seperti makan berlebih, makan makanan berlemak atau mengandung kalori berlebih.¹⁹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan perubahan perilaku makan negatif.

Penelitian ini memiliki kekurangan karena dilakukan secara online, tetapi dapat diminimalisir oleh peneliti dengan cara mengkonfirmasi kembali kepada responden untuk memastikan jawaban yang diterima apakah sudah benar dan yakin pada jawabannya. Penelitian ini juga memiliki kelebihan yaitu sudah dikontrol dengan batasan waktu pada *google form* untuk memastikan responden tidak memiliki waktu untuk mencari jawaban pada laman internet atau bertanya pada orang lain.

SIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stress dengan perubahan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di media sosial Instagram. serta pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan negatif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang berbeda untuk mengetahui lebih dalam sebab akibat yang belum diteliti. Pengembangan video *Mukbang* juga disarankan dengan membuat video *Mukbang* yang menampilkan makanan yang bergizi seimbang agar dapat digunakan sebagai media edukasi untuk pengabdian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Manuskrip ini telah diikutkan pada *Scientific Article Writing Training (SAWT) Batch III*, Program Kerja GREAT 4.1.e, Program Studi S1 Gizi, FIKES, Universitas Esa Unggul juga mendapat dukungan dana dari Universitas Esa Unggul.²⁰

DAFTAR PUSTAKA

1. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. *JOM*. 2015;2(37):1–31.
2. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014;14(53).
3. 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. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 2020;8(2):102–9.
4. Vaterlaus JM, Patten EV, Roche C, Young JA. #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Comput Human Behav*. 2015; 45: 151–7.
5. Resti SN. Korelasi menonton mukbang pada pembentukan persepsi tata cara makan (studi terhadap followers akun instagram @Mukbang.Videos). Universitas Lampung. Skripsi. 2018.
6. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Preventif : Jurnal kesehatan Masyarakat*, 2016; 7(1): 43-52.
7. Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (National Health Survey) Tahun 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2013.
8. Notoatmodjo S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
9. Park S. *Eating Alone? Friends Are One Click Away* [Internet]. Society for the Anthropology of Food and Nutrition. 2014. Available from: <https://foodanthro.com/2014/09/30/eating-alone-friends-are-one-click-away/>
10. Husna H, Yazdanifard R. The review of mukbang (broadcast eating) phenomena and its relations with south korean culture and society. *Int J Manag Account Econ*. 2015;2(5):444–56.
11. Rolls ET. Understanding the mechanisms of food intake and obesity. *Obes Rev*. 2007;8(suppl 1): 67–72.
12. Almatsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2002.
13. Harper LJ, Deaton BJ, Driskel JA. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Suharjo, editor. Jakarta: UI Press; 1985.
14. Hardiansyah T. *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja terhadap merokok di Dusun Jetis Tirtoadi Melati Sleman*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. 2019.
15. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385–96.
16. Ananda SSD, Apsari NC. Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik *self talk*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2020: 7(2): 248-256.
17. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*. 2019;8(1):1-8.
18. Masdar H, Saputri PA, Rosdiana D, Chandra F, Darmawi D. Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2016;12(4):138.
19. El Ansari W, Adetunji H, Oskrochi R. Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*. 2014;22(2):90–7.
20. Angkasa D, Sitoayu L, Melani V, Harna H, Citra Palupi K. *Program Kerja U GO GREAT* [Internet]. Jakarta: Perpustakaan Universitas Esa Unggul; 2020.