

HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON VIDEO MUKBANG DENGAN NAFSU MAKAN DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BINAWAN

Marina Indriasari, Laela Nur Komala*

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

*Korespondensi : laela.nurkomala@student.binawan.ac.id

ABSTRACT

Background: Mukbang videos are currently a widespread trend on social media. The mukbang video contains foods that do not pay attention to nutritional content, such as full portions, high in calories, sugar, fat, and sodium, which is usually junk food or fast food. The habit of watching mukbang videos can trigger the urge to get the food watched which can lead to poor eating behavior. As described, the eating behavior of students is liking foods high in energy, carbohydrates, fat, and sodium. Poor eating behavior can be caused by the effects of the habit of watching mukbang videos on social media. Maintaining good eating behavior can prevent and improve health problems for the body, especially in the young adult age group to be able to carry out daily activities normally

Objectives: The purpose of this study is to find out the relationship between mukbang watching habits and appetite and eating behavior in students at Binawan University.

Methods: The research design is cross-sectional, with a sample size of 101 students. Data were collected using three questionnaires: the Mukbang Addiction Scale (MAS), the Food Craving Questionnaire-Trait (FCQ-T), and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Statistical analysis was conducted using the chi-square test.

Results: The results of this study show a significant relationship between mukbang viewing habits and appetite (p -value = 0.007) as well as eating behavior (p -value = 0.006).

Conclusion: The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the habit of watching mukbang with appetite and eating behavior in students at Binawan University.

Keywords: Appetite; eating behavior; mukbang; student

ABSTRAK

Latar belakang: Video mukbang saat ini menjadi tren yang tersebar luas di media sosial. Video mukbang berisikan makanan yang tidak memerhatikan kandungan gizi, seperti porsi yang penuh, tinggi kalori, gula, lemak, dan natrium, dimana biasanya berupa makanan junkfood atau fastfood. Kebiasaan menonton video mukbang dapat memicu dorongan untuk mendapatkan makanan yang ditonton yang dapat menyebabkan perilaku makan yang buruk. Seperti yang digambarkan bahwa perilaku makan mahasiswa yaitu menyukai makanan tinggi energi, karbohidrat, lemak, dan natrium. Perilaku makan yang buruk dapat disebabkan oleh efek Kebiasaan menonton video mukbang di media sosial. Menjaga perilaku makan yang baik dapat mencegah maupun memperbaiki masalah Kesehatan bagi tubuh, terutama pada kelompok usia dewasa muda untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton mukbang dengan nafsu makan dan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas Binawan.

Metode: Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jumlah sampel yaitu 101 mahasiswa. Data diambil menggunakan tiga kuesioner yaitu, Mukbang Addiction Scale (MAS), Food Craving QuestionnaireTrait (FCQ-T), dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Uji analisis statistik menggunakan uji chi-square.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan kebiasaan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang dengan nafsu makan (p -value = 0,007) dan perilaku makan (p -value = 0,006).

Simpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang dengan nafsu makan dan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas Binawan.

Kata Kunci : Nafsu makan; perilaku makan; mukbang; mahasiswa

PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan seseorang.

Perilaku makan yang baik adalah suatu tindakan/perilaku yang bertujuan untuk memperbaiki, menjaga, dan meningkatkan kesehatan tubuh

melalui makanan. Hal ini mencakup pemilihan makanan yang kaya akan gizi dalam jumlah yang tepat untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal. Menerapkan perilaku makan sehat penting sebagai investasi kesehatan jangka panjang untuk melindungi tubuh dari risiko penyakit tidak menular¹.

Kelompok mahasiswa umumnya merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentan usia dari 18 – 24 tahun. Mahasiswa mulai mengambil tanggung jawab lebih besar atas kehidupannya, termasuk dalam hal memilih makanan. Mahasiswa mulai untuk lebih mandiri dalam menentukan pilihan makanan dan praktik gaya hidup sehat. Namun, Mahasiswa dianggap masih belum memiliki pengalaman yang cukup dalam membeli, menyiapkan dan merencanakan makanan, sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadinya perilaku makan yang kurang baik di kalangan mahasiswa².

Perilaku makan kurang baik pada kategori usia 20-24 berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan frekuensi konsumsi konsumsi minuman manis 1 – 6x perhari sebanyak 51,7%, makanan manis $\geq 1x$ perhari sebanyak 56,4%, makanan berlemak/kolesterol/gorengan $\geq 1x$ perhari sebanyak 41,8%, dan makanan mengandung bumbu penyedap sebanyak 79%. Persentase kebiasaan makanan berisiko tersebut lebih banyak dibandingkan persentase konsumsi buah dan sayur, dimana kategori kurangnya konsumsi buah dan sayur sebanyak 95,7%³. Preferensi makanan pada mahasiswa menunjukkan perilaku makan yang kurang baik, seperti pada penelitian yang dilakukan kepada 105 mahasiswa Universitas Diponegoro yang menunjukkan sebagian besar preferensi makanan mahasiswa memilih makanan tinggi energi (81,9%), karbohidrat (77,1%), lemak (69,5%), dan natrium (86,7%). Preferensi makanan tersebut biasanya terdapat pada jenis makanan dan minuman berpemanis, *junkfood*, dan *fastfood*⁴.

Faktor yang mempengaruhi perilaku makan mahasiswa antara lain aktivitas fisik, lingkungan, tingkat stres, serta keterbatasan kemampuan dalam memilih makanan sehat. Faktor lain yang juga berpengaruh adalah jadwal yang padat, kemudahan akses makanan cepat saji, pengaruh media sosial, perbedaan budaya, kondisi emosional dan fisik, serta harga makanan¹. Seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial, kebiasaan makan mahasiswa juga dipengaruhi oleh tren yang berkembang di dunia maya, termasuk tren mukbang dan berbagai tayangan makanan yang viral.

Mahasiswa sering kali terpapar konten-konten yang dapat mempengaruhi perilaku makan seperti video mukbang di media sosial yang tersebar

melalui internet. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan kategori usia 15 – 24 tahun yang menggunakan internet sebanyak 83,6% pada tahun 2019, sedangkan terdapat pengguna media sosial sebanyak 77,28% di provinsi DKI Jakarta pada tahun 2023. Media sosial yang dimaksud antara lain *Whatsapp*, *Youtube*, *Facebook*, *X*, *Instagram*, serta *Tiktok*⁵.

Video mukbang merupakan konten yang berisikan kegiatan memakan berbagai macam hidangan yang dilakukan oleh seseorang atau lebih, lalu diunggah ke media sosial. Secara harfiah, Mukbang berasal dari Bahasa Korea berupa “Meokneun” yang artinya “Makan” dan “Bangsong” yang artinya “Siaran”. Kegiatan Mukbang ini berasal dari Korea Selatan yang dilakukan oleh Broadcasting-Jockey atau BJ yang ditemukan pada pertengahan 2000-an di media Afreeca TV. Jenis konten ini mendapatkan popularitas dan menyebar ke seluruh dunia dengan cepat, dan dengan mudah dapat diakses melalui media sosial *Instagram*, *Youtube*, *Facebook*, *Tiktok*, dan lainnya⁶.

Video mukbang memiliki ciri khasnya tersendiri dari makanan yang dihidangkan maupun tampilan dari segi warna, tekstur dan jumlah/ukuran pada makanan maupun suara yang timbul. Jenis makanan yang biasanya dihidangkan yaitu makanan tinggi kalori, tinggi lemak, gula, golongan fastfood dan junkfood⁷. Kebiasaan menonton video mukbang merupakan fenomena yang melibatkan ketergantungan menonton video mukbang hingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti, mengganggu pekerjaan atau tugas, mempengaruhi asupan makan yang lebih tinggi, perubahan perilaku makan, persepsi makan, pemilihan makan, nafsu makan dan pola makan seseorang akibat terlalu banyak menikmati video mukbang⁸.

Dampak yang paling memungkinkan untuk terjadi saat kegiatan menonton video mukbang yaitu munculnya keinginan makan atau meningkatnya nafsu makan pada penonton. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Diponegoro usia 20 – 23 tahun, menunjukkan bahwa menonton video mukbang meningkatkan keinginan makan dengan persentase sebesar 83,3%⁷. Nafsu makan merupakan reaksi yang terjadi dalam tubuh ketika seseorang merasakan keinginan atau dorongan untuk makan. Respon nafsu makan melibatkan berbagai faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Regulasi nafsu makan yang berfungsi dengan baik, penting untuk memastikan asupan makan yang adekuat⁹. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan nafsu makan dan perilaku makan pada

mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian terbaru dan belum pernah dilakukan oleh penelitian lain. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah perbedaan variabel, lokasi penelitian, dan alat ukur penelitian.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan, pengumpulan dan pengolahan data dilakukan sejak Juni – Agustus 2024 kepada mahasiswa Universitas Binawan. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Penelitian ini sudah lulus persetujuan etik dengan nomor KEPK/UMP/117/VII/2024.

Pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu; Merupakan mahasiswa Universitas Binawan, usia 20 – 24 tahun, menonton video mukbang dalam kurun waktu 1 bulan sebelum pengisian kuesioner, bersedia menjadi responden dan tidak dalam kondisi demam, mual, muntah-muntah karena dapat mempengaruhi nafsu makan. Penentuan jumlah responden menggunakan rumus *Lemeshow* dengan antisipasi *dropout* 10% dan didapatkan jumlah sampel 101. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-square* dengan tingkat kesalahan 5%.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) sebagai alat ukur kebiasaan menonton video mukbang selama 1 bulan sebelum pengisian kuesioner. MAS memuat hal mengenai kecenderungan seseorang untuk terus menonton video mukbang seperti, selalu memikirkan video mukbang maupun dampak dari menonton mukbang yang terdiri dari 6 pertanyaan¹¹. Penentuan skor kategori dilakukan dengan menggunakan *mean* yang telah ditentukan yaitu “tidak teradiksi” jika <14 dan “Teradiksi” jika ≥ 14 . Kuesioner *Food Craving Questionnaire-Trait* (FCQ-

T) sebagai alat ukur nafsu makan. FCQ-T memuat hal mengenai kurangnya kontrol makan, memikirkan atau keasyikan dengan makanan, niat dan rencana untuk mengonsumsi makanan, emosi sebelum atau selama keinginan makan, dan tanda/isyarat yang dapat memicu keinginan makanan yang terdiri dari 15 pertanyaan¹². Penentuan skor kategori menggunakan nilai mean yang telah ditentukan yaitu “Rendah” jika <42 dan “Tinggi” jika ≥ 42 . Kuesioner *The Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) sebagai alat ukur perilaku makan. DEBQ terdiri dari 24 pertanyaan yang memuat hal-hal mengenai *emotional eating*, *externally eating*, dan *restraint eating*¹³. Penentuan skor kategori menggunakan nilai mean yang telah ditentukan yaitu “Baik” jika <70 dan “Buruk” jika ≥ 70 .

Analisis data univariat berupa usia, jenis kelamin, program studi, frekuensi Kebiasaan menonton video mukbang, kebiasaan menonton video mukbang, nafsu makan dan perilaku makan. Sedangkan analisis bivariat berupa hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan nafsu makan, dan hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan perilaku makan.

HASIL

Karakteristik responden yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, dan program studi. Usia responden yang didapatkan yaitu antara usia 20 – 24 tahun yang merupakan mahasiswa di Universitas Binawan. Jenis kelamin responden yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat hasil dari 101 responden dengan mayoritas usia 22 tahun dengan jumlah 47 responden (46 %). Dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 93 orang (92 %) responden, dan dapat dilihat bahwa sebagian besar yang mengisi kuesioner adalah mahasiswa program studi Gizi sebesar 35 orang (34 %).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin

Variabel	N	%
Usia		
20 tahun	21	21
21 tahun	23	23
22 tahun	47	46
23 tahun	7	7
24 tahun	3	3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	8
Perempuan	93	92
Total	101	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar frekuensi menonton video mukbang pada Mahasiswa Universitas Binawan adalah 0-4 kali /minggu sebanyak 61 responden (60%). Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kebiasaan menonton mukbang yang teradiksi adalah 58

responden (57%). Kategori nafsu makan pada sebagian besar mahasiswa adalah tinggi sebanyak 51 (50,5%). Variabel perilaku makan didapatkan bahwa Sebagian mahasiswa memiliki perilaku makan yang buruk sebanyak 56 responden (55%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Frekuensi dan Kebiasaan Menonton Video Mukbang, Nafsu Makan, dan Perilaku Makan

Variabel	N	%
Frekuensi Menonton Video Mukbang		
0-4 kali /minggu	61	60
>4 kali /minggu	40	40
Kebiasaan Menonton Video Mukbang		
Tidak Teradiksi	43	43
Teradiksi	58	57
Nafsu Makan		
Rendah	50	49,5
Tinggi	51	50,5
Perilaku Makan		
Baik	45	45
Buruk	56	55
Total	101	100

Kategori nafsu makan yang tinggi lebih banyak terjadi pada subjek yang teradiksi (62%) dibandingkan dengan yang tidak teradiksi (35%), dan kategori nafsu makan yang rendah lebih banyak terjadi pada subjek yang tidak teradiksi (65%) dibandingkan dengan yang teradiksi (38%) dengan *p-value* 0,007 (*p-value* <0,05). Kategori perilaku makan yang buruk lebih banyak terjadi pada subjek

yang teradiksi (67%) dibandingkan dengan yang tidak teradiksi (40%), dan kategori perilaku makan yang baik lebih banyak terjadi pada subjek yang tidak teradiksi (60%) dibandingkan dengan yang teradiksi (33%) dengan *p-value* 0,006 (*p-value* <0,05).

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dengan Nafsu Makan

Kebiasaan Menonton Video Mukbang							Total	p-value
Nafsu Makan	Tidak Teradiksi		Teradiksi					
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	28	65	22	38	50	100	0,007*	
Tinggi	15	35	36	62	50	100		
Perilaku Makan								
Buruk	17	40	39	67	56	100	0,007*	
Baik	19	33	26	60	44	100		

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Dengan Nafsu Makan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan nafsu makan pada mahasiswa. Data yang didapatkan kategori nafsu makan yang tinggi lebih banyak terjadi pada subjek yang

teradiksi (62%) dibandingkan dengan yang tidak teradiksi (35%), dan kategori nafsu makan yang rendah lebih banyak terjadi pada subjek yang tidak teradiksi (65%) dibandingkan dengan yang teradiksi (38%) dengan *p-value* 0,007 (*p-value* <0,05).

Penelitian ini dapat diartikan bahwa ketika mahasiswa teradiksi dengan paparan video mukbang, maka mereka akan merasakan keinginan makan yang tinggi atau meningkat. Hal tersebut

disebabkan karena video mukbang merupakan rangsangan sensori eksternal sebagai yang diterima oleh mata dan telinga. Sensori eksternal yang diterima berupa penampilan makanan, warna, jumlah/ukuran, tekstur, dan suara yang dihasilkan pada video mukbang, yang menjadikan video mukbang sebagai faktor eksternal dari nafsu makan¹⁴. Nafsu makan yang rendah pada subjek teradiksi dapat disebabkan dari faktor internal yang mempengaruhi, seperti emosi dan stres yang dialami mahasiswa. Beberapa mahasiswa biasanya memiliki jadwal yang padat dalam kegiatan perkuliahan maupun di luar perkuliahan sehingga kondisi emosional dan fisik dapat terpengaruh oleh keadaan tersebut dan dapat mengganggu nafsu makan¹.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa lokal di China, penelitian ini menganggap bahwa video mukbang yang termasuk dalam media sosial dapat memainkan peran penting dalam kehidupan masyarakat dan kemudian sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, termasuk kognisi dan perilaku. Penelitian ini menggunakan variabel *one-time food intake*, *food frequency*, frekuensi dan durasi menonton video mukbang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa subjek menyatakan nafsu makan meningkat setelah menonton video mukbang sebanyak (58%) dan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan *one-time food intake* dan *food frequency* menggunakan analisis *pearson's correlation*¹⁵.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang menyatakan bahwa, frekuensi menonton video mukbang *ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)* berhubungan dengan keinginan makan, yang artinya seseorang yang menonton video mukbang dapat meningkatkan keinginan makan. Paparan rutin terhadap makanan yang menggugah selera dapat meningkatkan rasa lapar secara fisiologis karena serangkaian respons saraf dan fisiologis regulasi nafsu makan yang terjadi di otak. Rangsangan yang disebabkan karena paparan makanan yang ada di video mukbang dapat berupa peningkatan saliva, pelepasan hormon insulin sebagai tanda yang menunjukkan keinginan makan dan meningkatnya nafsu makan^{7,16}.

Proses terjadinya nafsu makan diawali ketika tubuh menerima rangsangan eksternal seperti tampilan video mukbang dengan memproduksi hormon ghrelin dari mukosa lambung dan menyampaikannya ke otak dan mengaktifkan *neuropeptide Y (NPY)* dan *agouti-related peptide (AgRP)* yang diproduksi di hipotalamus sehingga menyebabkan meningkatnya nafsu makan¹⁷. Nafsu makan dikendalikan dengan rangsangan berbagai

hormone. Ketidakseimbangan dalam regulasi nafsu makan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolisme lainnya. Ketidakseimbangan tersebut mempengaruhi kinerja hormone seperti pemberi sinyal kenyang, peningkat rasa lapar, dan keinginan untuk makan¹⁷.

Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Dengan Perilaku Makan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan menonton mukbang dengan perilaku makan pada mahasiswa. Data yang didapatkan kategori perilaku makan yang buruk lebih banyak terjadi pada subjek yang teradiksi (67%) dibandingkan dengan yang tidak teradiksi (40%), dan kategori perilaku makan yang baik lebih banyak terjadi pada subjek yang tidak teradiksi (60%) dibandingkan dengan yang teradiksi (33%) dengan *p-value* 0,006 (*p-value* <0,05).

Mahasiswa dapat menonton video mukbang ketika waktu senggang diantara jadwal perkuliahan maupun bersamaan saat makan. Perilaku makan yang buruk pada mahasiswa, seperti tingginya konsumsi jenis makanan dan minuman berpemanis, *junkfood*, dan *fastfood* dapat disebabkan oleh jenis makanan yang ada pada video mukbang. Dengan gambaran bahwa Mahasiswa mulai untuk hidup mandiri dalam menentukan pilihan makanan dan praktik gaya hidup sehat, yang dianggap masih belum memiliki pengalaman yang cukup dalam membeli, menyiapkan dan merencanakan makanan dapat dengan mudah terpengaruh oleh konten makanan seperti video mukbang².

Pengaruh video mukbang terhadap nafsu makan dapat mendorong perilaku makan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan. Tindakan yang dapat menunjukkan perilaku makan yaitu kegiatan memilih, mempersiapkan, mengonsumsi dan cara mendapatkan makanan seperti tindakan pembelian secara impulsif dan kegiatan makan di luar rumah yang didorong dari keinginan terhadap suatu makanan, dalam hal ini yaitu makanan yang muncul dalam video mukbang¹⁸.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Diponegoro menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video Mukbang dengan perubahan perilaku makan buruk responden yang memiliki kebiasaan menonton video mukbang sering sebesar 86,7% mengalami perilaku makan yang buruk. Perilaku ini ditandai dengan nafsu makan yang meningkat, frekuensi makan menjadi sering, perubahan porsi makan yang meningkat dan tidak bergizi seimbang, lebih menyukai makanan *junkfood* dan waktu makan menjadi tidak terkontrol¹⁹. Perilaku makan yang buruk dapat dilihat

dari jumlah, waktu dan jenis makanan seperti kebiasaan makan tanpa memerhatikan asupan zat gizi, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari jika dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan kenaikan berat badan sehingga rentan terjadinya *overweight* maupun obesitas²⁰.

Perilaku makan dengan kebiasaan menonton video mukbang juga digambarkan pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan menonton video mukbang dengan preferensi makan pada mahasiswa, terutama pada jenis makanan protein, sayuran dan *fastfood*. Preferensi tersebut berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, dimana sumber protein dan sayuran masih mudah ditemukan di olahan *fastfood* Indonesia, maupun memang sengaja mengonsumsi atau mengolah jenis makanan tersebut di rumah¹⁸.

Efek visual dari mukbang, terutama tampilan makanan yang melimpah dan menarik serta suara makan yang menenangkan dapat merangsang nafsu makan penonton dan meningkatkan keinginan untuk makan dalam porsi yang lebih besar atau lebih sering. Menonton mukbang secara teratur dapat mempengaruhi perilaku makan dengan meningkatkan konsumsi makanan tidak sehat dan memicu kebiasaan makan berlebihan. Selain itu, mukbang sering kali berfungsi sebagai pelarian emosional, di mana penonton menonton mukbang untuk mengatasi stress, kecemasan, atau masalah pribadi yang biasanya perilaku makan emosional ini merasakan dorongan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah besar setelah menonton video mukbang. Dampak ini menunjukkan bahwa mukbang tidak hanya mempengaruhi persepsi visual terhadap makanan tetapi juga dapat memengaruhi perilaku makan sehari-hari dan kesehatan secara keseluruhan²¹.

Perilaku makan yang terlihat pada subjek penelitian ini yakni, sulitnya untuk menahan diri untuk mendapatkan makanan yang diinginkan, dan mementingkan kepuasan saat mengonsumsi sesuatu. Perilaku makan yang terlihat pada generasi muda saat ini yaitu cenderung memiliki preferensi untuk mengonsumsi camilan dan makanan kecil lebih atau camilan sering dibandingkan pola tiga kali makan utama. Kebiasaan jajan/ ngemil di kalangan muda ini ditandai dengan konsumsi makanan berenergi tinggi dengan nilai gizi rendah yang berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas. Pemanfaatan sosial media yang tak terlepas pada generasi ini menjadikan sosial media sebagai tempat untuk mendapatkan mimilih preferensi, ide, maupun motivasi dalam aspek apapun, termasuk makanan yang dikonsumsi²⁰.

SIMPULAN

Ada hubungan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan nafsu makan dan perilaku makan pada mahasiswa. Video mukbang dapat menjadi stimulus terhadap kondisi fisiologis dan psikologis pada nafsu makan dan perilaku makan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah atau memperluas variabel untuk penelitian selanjutnya, seperti asupan makan, dan status gizi. Serta diharapkan tren video mukbang dapat menampilkan makanan atau hidangan dengan informasi kandungan gizi sehingga dapat sekaligus menjadi media edukasi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zogara AU, Sine JGL, Sembiring AC, Kewa Niron MFVDP. Tingkat Stres, Penggunaan Media Sosial, dan Durasi Tidur Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa. JPKM J Profesi Kesehat Masy. 2023;4(2):147–54. DOI: 10.47575/jpkm.v4i2.497
2. Nurdiani R, Rahman NA syifa, Madanijah S. Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(1):59–65. DOI: 10.25182/jigd.2023.2.1.59-65
3. Kemkes. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf [Internet]. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
4. Anindiba IF, Widiastuti N, Purwanti R, Dieny FF. Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. Media Kesehat Masy Indones. 2022;21(1):53–62. DOI: 10.14710/mkmi.21.1.53-62
5. Badan Pusat Statistik. Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Provinsi, 2018-2019 [Internet]. Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2015-2019. 2019. p. 1–5. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyNSMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-provinsi.html>
6. Nababan TP, Nurdin NM. Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(2):133–40. DOI: 10.25182/jigd.2023.2.2.133-140
7. 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. DOI: 10.14710/jgi.8.2.102-109
8. Kircaburun K, Yurdağül C, Kuss D, Emirtekin E, Griffiths MD. Problematic Mukbang Watching and Its Relationship to Disordered Eating and Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers. *Int J Ment Health Addict.* 2021 Dec 1;19(6):2160–9. DOI: 10.1007/s11469-020-00309-w
 9. Ans AH, Anjum I, Satija V, Inayat A, Asghar Z, Akram I, et al. Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. *Cureus.* 2018;10(7). DOI: 10.7759/cureus.3032
 10. Putri S, Adriani M, Estuningsih Y. Hubungan Antara Nafsu Makan Dengan Asupan Energi Dan Protein Pada Pasien Kanker Payudara Post Kemoterapi. *Media Gizi Indones.* 2019;14(2):170. DOI: 10.20473/mgi.v14i2.170-176
 11. Kircaburun K, Stavropoulos V, Harris A, Calado F, Emirtekin E, Griffiths MD. Development and Validation of News Addiction Scale. *Pakistan J Psychol Res.* 2021;36(1):01–18. DOI: 10.1111/cdep.12254
 12. Meule A, Hermann T, Kübler A. A Short Version Of The Food Cravings Questionnaire-Trait: The FCQ-T-reduced. *Front Psychol.* 2014;5(MAR):1–10. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00190
 13. Gal AM, Dumitrascu O, Gherasim A, Nita O, Popa AD, Mihalache L, et al. Validation and Comparison of DEBQ and TEMS in Assessing Eating Behaviours in the Romanian Adult Population. 2024;152. DOI: 10.3390/proceedings2023091152
 14. Thania E, Humayrah W. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang terhadap Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Pro Heal J Ilm Kesehat.* 2023;5(1):324–31. DOI: 10.35473/proheallth.v5i1.2100
 15. Qin Y. The Research on the Influence of Watching Mukbang on Chinese Social Networking Platforms upon the Appetite of Chinese Audience. 2023;
 16. Spence C, Okajima K, Cheok AD, Petit O, Michel C. Eating with our eyes: From visual hunger to digital satiation. *Brain Cogn* [Internet]. 2016;110:53–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bandc.2015.08.006>
 17. Liu S, Wang X, Zheng Q, Gao L, Sun Q. Sleep Deprivation and Central Appetite Regulation. *Nutrients.* 2022;14(24):1–12. DOI: 10.3390/nu14245196
 18. Fayasari A, Nur Gustianti M, Khasanah TA. Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita J Ilmu Kesehat.* 2022;16(2):220–7. DOI: 10.33860/jik.v16i2.1190
 19. Amalia DS, Nuzrina R, Gifari N, Angkasa D, Sitoayu L. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram. *J Nutr Coll.* 2021;10:105–11.
 20. Haryana NR, Rosmiati R, Purba EM, Firmansyah H. Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *J Gizi Kerja dan Produkt.* 2023 Nov 23;4(2):253–68. DOI: 10.52742/jgkp.v4i2.195
 21. Meitasari D, Anshari D. Tayangan Mukbang Dan Perilaku Kesehatan Dewasa Muda: Tinjauan Literatur. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung.* 2023 Oct 2;15(2):385–95. DOI: 10.34011/juriskesbdg.v15i2.2250