

HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON *MUKBANG* TERHADAP NAFSU MAKAN, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA DI JAKARTA

Erna Thania¹, Wardina Humayrah²

^{1,2} Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta

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 yang dibawakan oleh *Broadcast Jokey* memicu stimulus visual sehingga dapat merangsang keinginan makan terhadap penontonnya. 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* terhadap nafsu makan, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa yang rutin menonton *mukbang*. Penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* ini melibatkan 85 mahasiswa reguler di luar Program Studi S1 Gizi Angkatan 2020-2021 di Universitas Sahid yang masuk dalam kategori rutin menonton *mukbang*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Sebagian besar responden, menonton dengan durasi sedang (240-479 menit/minggu) sebanyak 51,8%. Tidak ada hubungan yang signifikan ($p>0,05$) antara kebiasaan menonton *mukbang* terhadap 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 until now, 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 activities presented by *Broadcast Jokey* triggers a visual stimulus so that it 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 of *mukbang* viewing habits to appetite, diet, and nutritional status in students who regularly watch *mukbang*. This observational research with a cross-sectional design involved 85 regular students outside the S1 Nutrition Study Program Class of 2020-2021 at Sahid University who were included in the routine category of watching *mukbang*. Data analysis using the *Spearman Rank* correlation test. Most of the respondents, watching with a moderate duration (240-479 minutes/week) as much as 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 22

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 image preferences, family income, and parental education.

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