

## Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta

### *Mukbang and Food Preference in University Students in Jakarta*

Adhila Fayasari<sup>1\*</sup>, Mirta Nur Gustianti<sup>1</sup>, Tri Ardianti Khasanah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, Indonesia  
(Email Korespondensi: fayasari@gmail.com, no.Hp 082278815872)

#### ABSTRAK

Mukbang adalah siaran makan yang dilakukan secara langsung dan menyajikan makanan dalam jumlah besar yang viral di media sosial. Budaya mukbang, agama/kepercayaan, status sosial ekonomi, personal preference, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, dan kesehatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makan pada mahasiswa di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang melibatkan 413 mahasiswa di DKI Jakarta. Data kebiasaan menonton video mukbang diukur dengan menggunakan Mukbang Addiction Scale (MAS) dan preferensi makanan diukur dengan kuesioner terstruktur yang disebar dengan online form. Data pola makan diukur dengan menggunakan FFQ (Food Frequency Questionnaire). Data dianalisis menggunakan analisis chi-square. Sebanyak 42,8% subjek teradiksi mukbang, dan 7,7% preferensi makan tinggi terhadap fastfood. Data statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa di DKI Jakarta ( $p < 0,05$ ), terutama pada mahasiswa dengan status gizi normal. Preferensi makanan mahasiswa didominasi frekuensi konsumsi protein, sayuran dan fastfood. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makan pada mahasiswa, terutama pada jenis makanan protein, sayuran dan fastfood.

**Kata kunci :** Mukbang, Preferensi Makan, Asupan makan, Fastfood

#### ABSTRACT

*Mukbang is a live broadcast of eating and serving large quantities of food that has gone viral on social media. Mukbang culture, religion/belief, socioeconomic status, personal preference, hunger, appetite, satiety, and health are factors that can affect a person's eating patterns. The purpose of this study was to analyze the relationship between the habit of watching mukbang videos and eating choices for students in DKI Jakarta. This study used a cross-sectional design involving 413 students in DKI Jakarta. The habit of watching mukbang videos was measured using the Mukbang Addiction Scale (MAS) and food selection was measured by a structured questionnaire distributed using an online form. Diet data was measured using FFQ (Food Frequency Questionnaire). Data were analyzed using chi-square analysis. As many as 42.8% of the subjects were addicted to mukbang, and 7.7% had a high eating preference for fast food. Statistical data showed a significant relationship between the habit of watching mukbang videos with food preferences in students in DKI Jakarta ( $p < 0.05$ ), especially in students with normal nutritional status. The food preferences of students are dominated by the frequency of consumption of protein, vegetables and fast food. It can be concluded that there is a relationship between the habit of watching mukbang videos with eating preferences in students, especially on protein, vegetable and fast food types.*

**Keywords:** Mukbang, Food preference, Food intake, Fastfood

<https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1190>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Obesitas masih menjadi masalah gizi yang perlu di atasi di dunia. Sebanyak 1,9 miliar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2014. Diperkirakan 41 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. <sup>(1)</sup> Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas diproyeksikan meningkat dua pertiga di Asia Selatan dan Tenggara pada tahun 2030. <sup>(2)</sup> Di Indonesia, proporsi obesitas pada dewasa berusia 18 tahun ke atas terus meningkat. Pada tahun 2007 terdapat 10,5%, kemudian meningkat menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018 menurut Riskesdas. <sup>(3)</sup> DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi tertinggi kedua dengan nilai 29,8%. <sup>(3)</sup>

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berusia 18-23 tahun yang rentan terhadap kejadian obesitas. Gaya hidup remaja dan dewasa awal akan berubah secara cepat mengikuti zaman yang sedang berkembang, begitu pula terhadap perubahan perilaku makan. Mahasiswa cenderung memilih *fastfood* karena praktis dan sesuai dengan indera perasa. Namun, konsumsi *fastfood* merupakan salah satu faktor resiko terjadinya obesitas. <sup>(4)</sup> Penelitian lain menyebutkan bahwa obesitas dan kelebihan berat badan adalah hal yang umum terjadi dikalangan mahasiswa. Makan tidak teratur, jarang konsumsi sayuran, dan sering mengemil merupakan faktor umum. <sup>(5)</sup>

Video mukbang beberapa tahun terakhir viral di kalangan mahasiswa, yang beredar di media-media sosial. Mukbang berasal dari Bahasa korea yaitu *meokbang* yang merupakan gabungan kata dari *meokneun* (makan) dan *bangsong* (siaran) yang diartikan sebagai siaran makan. Biasanya mukbang dilakukan secara siaran langsung dan orang yang melakukan mukbang disebut *Broadcast Jockey* (BJ). <sup>(6)</sup> Sebagian besar video mukbang menampilkan seorang BJ perempuan yang mengonsumsi *fastfood* dalam jumlah yang berlebihan. <sup>(7)</sup> Menonton video mukbang akan mempengaruhi keinginan makan mahasiswa, sehingga akan berdampak pada pola makan. <sup>(8)</sup>

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Faktor budaya, agama/kepercayaan, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, dan kesehatan merupakan

faktor yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. <sup>(9)</sup> Menonton mukbang dapat menumbuhkan rasa terhubung secara emosional dengan orang lain, sebagai bentuk pemujaan (fetish) bagi sebagian orang, kepuasan dan hiburan serta bentuk pelarian bagi orang yang sedang diet atau tidak dapat mengakses berbagai macam makanan. <sup>(10)</sup> Mukbang juga menyebabkan wanita yang sedang berdiet memiliki keinginan yang lebih kuat untuk mengonsumsi makanan. <sup>(11)</sup> Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis hubungan perilaku menonton video mukbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa di DKI Jakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2021 pada mahasiswa di wilayah DKI Jakarta. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa non kesehatan, usia 18-23 tahun, dan menempuh pendidikan di DKI Jakarta. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu subjek yang mengalami sakit sehingga mempengaruhi pola makan, seperti penyakit gastrointestinal. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 413 orang. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor izin 093/PE/KE/FKK-UMJ/IV/2021.

Kuesioner dikumpulkan menggunakan kuesioner *online*. Data yang diambil antara lain data karakteristik, perilaku kebiasaan menonton mukbang dan preferensi makanan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video mukbang dan variabel dependen adalah preferensi makanan. Kebiasaan menonton video mukbang diukur menggunakan kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) yang telah dimodifikasi dan divalidasi dengan hasil validitas > 0,361 dan reabilitas *Cronbach's Alpha* 0,889 sehingga menghasilkan 15 pernyataan dengan skala likert (nilai 0-4). Kuesioner ini memuat tentang ketertarikan menonton video mukbang saat lapar, ketertarikan menonton video mukbang ketika makan, keinginan untuk menonton video mukbang, alasan menonton video mukbang terkait masalah pribadi, dan dampak menonton video mukbang untuk studi. Skor kuesioner

mukbang diukur dengan skala likert (0-4), kemudian kategori teradiksi mukbang dinilai dengan cut off mean ( $\geq 31,7$ ), dan tidak teradiksi ( $< 31,7$ ).

Variabel preferensi makanan terdiri dari 15 pertanyaan terdiri dari pertanyaan preferensi makanan terkait mukbang dan terkait fastfood. Kuesioner ini telah diuji validitas dengan nilai  $> 0,361$  dan realibilitas dengan *Cronbach's Alpha* 0,706. Skor kuesioner diukur dengan skala likert (0-4) dengan total skor 60. Kategori preferensi makanan tinggi jika persentase skor  $\geq 60\%$  dan rendah jika  $<60\%$ . Data pola makan diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang memuat 67 item makanan/minuman, dan 7 tingkatan frekuensi (tidak pernah, 1-3x/bln, 4-6x/mgg, 1-3x/mgg, 1x/hari, 2-4x/hari,  $> 4x/hari$ ) yang diukur dengan skala likert (0-6). Kategori konsumsi sering menggunakan cut off mean per komponen bahan makanan. Data dianalisis dengan menggunakan chi-square test dengan tingkat kesalahan 5% untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa.

## HASIL

Berdasarkan data karakteristik dapat diketahui bahwa dari 413 subjek didapatkan mayoritas mahasiswa berusia 18 – 20 tahun sebanyak 297 orang (71,9%), jenis kelamin perempuan sebanyak 281 orang (68,0%), dan memiliki status gizi normal sebanyak 291 orang (70,5%). Subjek berasal dari Universitas yang berada di DKI Jakarta. Sebagian besar subjek berasal dari Universitas Swasta sebanyak 292 (70,7%) dan sisanya berasal dari Universitas Negeri (29,3%). Kebiasaan menonton video *mukbang* pada mahasiswa didapatkan sebanyak 177 orang (42,8%) teradiksi *mukbang* dan sisanya 236 orang (57,1%) tidak teradiksi *mukbang*. Preferensi makanan tinggi sebesar 7,7% sisanya termasuk preferensi makanan rendah. Alasan menonton *mukbang* sebagian besar memang sengaja atau berniat menonton dan sebanyak 32,7% menonton sambil makan. Frekuensi menonton *mukbang* sebagian besar pada 0-4 kali selama seminggu.

Subjek memiliki frekuensi konsumsi karbohidrat sering sebanyak 257 orang (62,2%), frekuensi protein sering sebanyak 269 orang (65,1%), frekuensi nabati sering sebanyak 212 orang (51,3%), frekuensi sayur sering sebanyak 252 orang (61,0%), frekuensi

buah sering sebanyak 268 orang (64,9%), frekuensi susu & olahannya sering sebanyak 268 orang (64,9%), frekuensi minyak/lemak sering sebanyak 269 orang (65,1%), dan frekuensi asupan *fastfood* sering sebanyak 262 orang (63,4%) (Tabel 2).

**Tabel 1. Karakteristik Subjek**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
18 – 20 tahun	297	71,9
21 – 23 tahun	116	28,1
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	132	32,0
Perempuan	281	68,0
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	64	15,5
Normal	291	70,5
Gemuk	58	14,0
<b>Universitas</b>		
Negeri	121	29,3
Swasta	292	70,7
<b>Kebiasaan menonton video mukbang</b>		
Teradiksi video <i>mukbang</i>	177	42,8
Tidak teradiksi video <i>mukbang</i>	236	57,1
<b>Preferensi makanan</b>		
Tinggi	32	7,7
Rendah	381	92,2
<b>Alasan menonton mukbang</b>		
Sengaja	411	99,5
Tidak sengaja	2	0,5
<b>Frekuensi menonton dalam seminggu</b>		
0 – 4 kali	301	72,9
$> 4$ kali	112	27,1
<b>Menonton mukbang sambil makan</b>		
Ya	135	32,7
Tidak	278	67,3

Kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan signifikan dengan preferensi makanan terkait makanan fastfood ( $p < 0,05$ ). Bahwa adiksi *mukbang* meningkatkan preferensi makanan sebesar 8 kali dibandingkan yang tidak teradiksi (Tabel 3).

Tabel 4 menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan signifikan dengan preferensi makan pada subjek dengan status gizi normal ( $p < 0,05$ ), namun tidak pada status gizi kurus dan gemuk. Walaupun tidak berhubungan, pada status gizi kurus, terdapat kecenderungan bahwa subjek yang teradiksi memiliki preferensi makan yang tinggi.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan pada Mahasiswa**

Variabel	n	%
<b>Karbohidrat</b>		
Sering	257	62,2
Jarang	156	37,8
<b>Protein</b>		
Sering	269	65,1
Jarang	144	34,9
<b>Nabati</b>		
Sering	212	51,3
Jarang	201	48,7
<b>Sayur</b>		
Sering	252	61,0
Jarang	161	39,0
<b>Buah</b>		
Sering	268	64,9
Jarang	145	35,1
<b>Susu &amp; Olahannya</b>		
Sering	268	64,9
Jarang	145	35,1
<b>Minyak/Lemak</b>		
Sering	269	65,1
Jarang	144	34,9
<b>Fastfood</b>		
Sering	262	63,4
Jarang	151	36,6

**Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Dengan Preferensi Makanan Mahasiswa**

	Preferensi makanan			p-value	OR
	Tinggi	Rendah	Total		
Mukbang					
Teradiksi	27 (15,3)	150 (84,7)	177 (100)	0,000	8,316
Tidak teradiksi	5 (2,1)	231 (97,9)	236 (100)		

**Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Dengan Preferensi Makanan Mahasiswa Berdasarkan Status Gizi**

Status gizi	Variabel	Preferensi makanan			p-value	OR
		Tinggi	Rendah	Total		
Kurus	Mukbang				0,061 <sup>a</sup>	-
	Teradiksi	4 (16,7)	20 (83,3)	24 (100)		
Normal	Mukbang				0,000 <sup>a</sup>	9,283
	Teradiksi	18 (14,5)	106 (85,5)	124 (100)		
Gemuk	Mukbang				0,194 <sup>a</sup>	-
	Teradiksi	5 (17,2)	24 (96,6)	29 (100)		
	Tidak teradiksi	1 (3,4)	28 (96,6)	29 (100)		

Keterangan : <sup>a</sup>Fischer exact test

**Tabel 5. Hubungan Preferensi Makan dengan Frekuensi Makan pada Mahasiswa**

Preferensi makanan	Sering		Jarang		p-value
	n	%	n	%	
<b>Frekuensi Karbohidrat</b>					
Tinggi	15	46,9	17	53,1	0,086
Rendah	224	63,5	139	36,5	
<b>Frekuensi protein</b>					
Tinggi	13	40,6	19	59,4	0,004*
Rendah	256	67,2	125	32,8	
<b>Frekuensi protein nabati</b>					
Tinggi	13	40,6	19	59,4	0,269
Rendah	199	52,2	182	47,8	
<b>Frekuensi sayur</b>					
Tinggi	16	50,0	16	50,0	0,019*
Rendah	236	61,9	145	38,1	
<b>Frekuensi buah</b>					
Tinggi	16	50,0	16	50,0	0,082
Rendah	252	66,1	129	33,9	
<b>Frekuensi susu dan olahannya</b>					
Tinggi	17	53,1	15	46,9	0,177
Rendah	251	65,9	130	34,1	
<b>Frekuensi minyak/lemak</b>					
Tinggi	19	59,4	13	40,6	0,563
Rendah	250	65,6	131	34,4	
<b>Frekuensi fastfood</b>					
Tinggi	15	46,9	17	53,1	0,05*
Rendah	247	64,8	134	35,2	

Tabel 5 menunjukkan hubungan antara preferensi makan dengan pola frekuensi makan pada mahasiswa. Preferensi makan yang tinggi berhubungan signifikan dengan frekuensi makanan protein, sayur dan fastfood ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi preferensi makan, semakin sering frekuensi konsumsi sumber protein, sayur dan fastfood.

## PEMBAHASAN

Video *mukbang* menjadi tren saat ini terutama pada kalangan dari usia remaja hingga dewasa. Tren ini meningkat selama pandemi seiring dengan tingginya *screen time* video di platform media sosial<sup>(12,13,14)</sup>. Dengan meningkatnya ketertarikan untuk menonton video *mukbang* menyebabkan adanya peningkatan terhadap asupan makan dan kemungkinan juga dapat meningkatkan berat badan. Sebagian besar subjek kadang merasa bahwa menonton video *mukbang* meningkatkan selera makan dan menonton video *mukbang* sambil makan membuat makanan lebih nikmat.

Menurut penelitian Strand, & Gustafsson, video *mukbang* menggambarkan bagaimana menonton video *mukbang* meningkatkan makan mereka sendiri. Sebagian besar penonton tampaknya memiliki riwayat makan berlebihan dan membuktikan bagaimana menonton video *mukbang* dapat memicu untuk kembali makan tanpa kendali.<sup>(15)</sup>

Kebiasaan menonton video *mukbang* dapat mengubah pola makan seseorang. Hal ini karena tampilan makanan yang disajikan sangat menarik sehingga akan merangsang pusat makan di otak dan mempengaruhi asupan makan yang berlebih. Dibuktikan pada penelitian ini, terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan preferensi makan pada mahasiswa. Sebanyak 135 subjek (32,7%) menyatakan menonton video *mukbang* sambil makan, hal ini dikarenakan subjek merasa bahwa menonton video *mukbang* sambil makan membuat makanan lebih nikmat. Hal tersebut dapat dikaitkan bahwa saat menonton video *mukbang*

penonton merasa ditemani ketika sedang makan dan dapat mengurangi rasa kesepian. <sup>(16)</sup>

Menonton video *mukbang* sambil makan juga dapat meningkatkan nafsu makan bagi orang yang sedang sakit sehingga membantu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. <sup>(15)</sup> Adapun subjek menyatakan menonton video *mukbang* tidak sambil makan sebanyak 278 subjek (67,3%), dengan alasan untuk mencari hiburan, menghabiskan waktu, dan untuk kepuasan pribadi yang diasumsikan bahwa subjek menonton video *mukbang* tidak sambil makan dan hanya menganggap video *mukbang* untuk hiburan saja.

Ada hubungan yang signifikan antara preferensi makan dengan frekuensi protein, sayur, buah, dan *fastfood* ( $p < 0,05$ ). Sebagian besar subjek menonton video *mukbang* ketika lapar dan keinginan untuk menonton video *mukbang* meningkat ketika sedang lapar. Hal tersebut dapat memicu meningkatnya frekuensi makan pada mahasiswa, terutama *fastfood*, karena makanan yang disajikan. Adapun sebanyak 15,7% kreator mukbang menyajikan video mukbang junkfood, 18,4% ramen dan sisanya terkait alkohol dan makanan lain. <sup>(17)</sup> Alasan subjek sering mengonsumsi *fastfood* juga karena paket promosi yang ditawarkan beragam dengan harga yang murah, didukung dengan teknologi modern saat ini yaitu memesan makanan melalui platform *online* yang akan lebih efisien, nyaman, dan mudah dalam memesan makanan.

Kebiasaan menonton video *mukbang* dapat meningkatkan jumlah asupan pada mahasiswa. Beberapa penelitian menyatakan bahwa menonton mukbang mungkin memiliki dampak negatif bagi penonton seperti peningkatan konsumsi makanan karena perbandingan sosial atau mimikri terhadap lingkungan sosial; perubahan persepsi pemirsanya tentang konsumsi makanan dan kurus, makan, kesehatan, tata krama makan karena percontohan perilaku buruk; obesitas dan kecenderungan untuk makan berlebihan. <sup>(6,18,19,20,21,22)</sup>

Preferensi makan terkait *fastfood* atas makanan yang ditonton di video *mukbang* berhubungan dengan frekuensi konsumsi protein, sayur dan *fastfood*. *Fastfood* merupakan makanan yang sering muncul di video mukbang, beberapa dari *fastfood* berbahan makanan sumber protein hewani misal, daging ayam, daging sapi ataupun seafood. Subjek menyatakan akan

mengonsumsi *fastfood* dengan alasan menyukai cita rasa *fastfood* itu sendiri, walaupun subjek mengetahui kandungan gizi yang terkandung di dalamnya berdensitas energi dan lemak tinggi. Terkait makanan yang sama seperti di video *mukbang*, sebagian besar subjek menyatakan akan membeli makanan yang sama seperti di video *mukbang*. Hal ini berbeda dengan hasil dalam penelitian di Semarang, bahwa sebanyak 90% mahasiswa tidak mengonsumsi makanan yang ada di video Mukbang. <sup>(8)</sup> Tingginya frekuensi sayur kaitannya dengan preferensi makanan dan mukbang dimungkinkan karena pola makan dan ketersediaan makanan *fastfood* di Indonesia yang masih memasukan sayur dalam hidangan/masakannya, atau dari subjek sendiri yang memang konsumsi sayur tinggi tiap harinya. Adapun video makanan yang menampilkan makanan sehat, cenderung tidak berpengaruh terhadap peningkatan asupan sayur. <sup>(23)</sup>

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi makan dengan frekuensi asupan karbohidrat, nabati, buah, susu & olahannya, dan minyak, ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan jawaban yang diberikan, subjek tidak akan makan dengan jumlah makanan yang sama seperti yang disajikan dalam video *mukbang* dengan alasan menonton video *mukbang* hanya sebagai hiburan saja. Hal ini dikarenakan subjek masih memikirkan kondisi kesehatannya dengan menghindari mengonsumsi *fastfood* untuk mencegah penyakit yang timbul dikemudian hari dan tidak akan mengonsumsi makanan yang sama seperti di video *mukbang* karena alasan kesehatan.

Hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan preferensi makan secara signifikan berhubungan pada subjek dengan status gizi normal dibandingkan status gizi kurus dan gemuk. Ada kecenderungan subjek dengan status gizi kurang dan normal positif terhadap preferensi makan *fastfood* akibat mukbang dibandingkan dengan subjek dengan status gizi gemuk. Walaupun belum ada penelitian yang menggambarkan pada populasi remaja akhir atau dewasa awal, pada penelitian di remaja awal, status gizi berhubungan dengan tingkat *restrained eating*, *emotional eating* dan *external eating*. Status gizi gemuk memiliki tingkat pembatasan makanan lebih tinggi dibanding status gizi kurus, sementara status gizi kurus cenderung lebih memiliki tingkat *emotional eating*. <sup>(24)</sup>

Mukbang menggambarkan sesuatu

subkultur yang membedakan dari norma makan pada umumnya. Hal ini mendeksripsikan bahwa individu tidak dapat menyelesaikan kontradiksi antara asupan dan penurunan berat badan serta tidak dapat mengatasi ketidakseimbangan konflik antara perkembangan tren dan perasaan kesepian. <sup>(25)</sup> Perilaku menonton mukbang bukan berarti merupakan perilaku buruk, namun perilaku konsumsi yang berlebihan dan preferensi makanan yang cenderung tinggi densitas energi dan lemak. Selain itu mukbang juga meningkatkan konsumsi makanan di luar dan pembelian makanan via delivery selama pandemi. <sup>(26)</sup> Selain mukbang, beberapa video yang memberikan sajian terkait dengan makanan juga bermunculan dan menjadi tren di kalangan remaja dan dewasa muda serta dapat memberikan efek terhadap perubahan kebiasaan makan seperti *cookbang*, *food review*, travel, and culinary tour dan ASMR video. <sup>(27)</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan preferensi makan pada mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Dimana mahasiswa yang semakin teradiksi menonton video *mukbang* menimbulkan efek negatif dan positif, diantaranya maka semakin tinggi preferensi makan terhadap sumber protein, dan *fastfood*, namun ada yang bersifat positif yaitu semakin meningkat frekuensi sayur. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa agar lebih memperhatikan preferensi makan dan dapat memilah informasi terkait dengan konsumsi makanan densitas tinggi di media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization, 2020. Malnutrition. [Internet]. World Health Organization; 2020 [cited 2021 Nov 20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
2. Biswas, T. Townsend N, Maglahaes RJS, Islam MS, Hasan MM, Mamun A., 2019. Current Progress and Future Directions in the Double Burden of Malnutrition among Women in South and Southeast Asian Countries. *Current Developments in Nutrition*, 2019, pp. 1-8.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI, 2018
4. Zulfannisa, N. H., Supadi, J. & Y., Determinan Faktor – Faktor Berkaitan Dengan Kejadian

- Obesitas Pada Orang Dewasa Usia 30 – 50 Tahun di. *Jurnal Riset Gizi*, 2018 pp. 48-52
5. Genena, D. M. & Salama, A. A., Obesity and Eating Habits among University Students in Alexandria, Egypt: A Cross Sectional Study. *World Journal of Nutrition and Health*, 2017 5(3), pp. 62-68.
6. Donnar, G., ‘Food porn’ or intimate sociality: committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. 2017 8(1), pp. 122-127.
7. Pereira, B., Sung, B. & Lee, S., I Like Watching Other People Eat: A Cross-cultural Analysis of The Antecedents of Attitudes Towards Mukbang. *Australasian Marketing Journal*, 2019 pp. 78-90.
8. Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A. & Syaher, M. I., Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 2020 8(2), pp. 102-109.
9. Hanifah, E., 2011. Cara Hidup Sehat. Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka.
10. Kircaburun, K. Stavropoulos V, Harris A, Calado F, Emirtekin E, Griffiths MD., 2020. Development and Validation of the Mukbang Addiction Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2021, 19, 1031-1044
11. Xu, W., Does Watching Mukbang Help You Diet? The Effect of The Mukbang on The Desire to Eat. [Theses] Cornell University, 2019
12. Colley RC, Bushnik T, Langlois K. Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic. *Heal Reports*. 2020;31(6):1–11.
13. Qin F, Song Y, Nassis GP, Zhao L, Dong Y, Zhao C, et al. Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(14):1–16.
14. Sultana A, Tasnim S, Hossain MM, Bhattacharya S, Purohit N. Digital screen time during the COVID-19 pandemic: a public health concern. *F1000Research*. 2021;10:81.
15. Strand, M. & Gustafsson, S. A. Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Cult Med Psychiatry*, 2020 p. 586–609.
16. Choe, H., Eating together multimodally: Collaborative eating in mukbang, a Korean livestream of eating. *Language in Society*, 2019 Issue 48, pp. 171-208
17. Kang E, Lee J, Kim KH, Yun YH, The popularity of eating broadcast: content nalysis of mukbang youtube videos, media coverage, and the health impact of mukbang on public. *Health Informatics Journal*, 2020 26(3), 2237-2248

18. Bruno, A. L. & Chung, S., Mōkpang: Pay me and I'll show you how much I can eat for your pleasure. *Journal of Japanese and Korean Cinema*, 2017, Volume 9, pp. 155-171.
19. Hong, S. & Park, S., Internet mukbang (foodcasting) in South Korea. In I. Eleá & L. Mikos (Eds.) ed. Göteborg: Nordicom., 2018
20. Park, K., South Korea to clamp down on binge-eating trend amid obesity fears. [Online] 2018. Available from: <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/10/25/south-korea-clamp-binge-eating-trend-amid-obesity-fears/>[Accessed 21 Oktober 2021].
21. Shipman, A., YouTube trend for extreme food challenges encourages binge eating, warn psychologists. [Online], 2018 Available from: <https://www.telegraph.co.uk/news/2019/09/08/youtube-trend-extreme-food-challenges-encourages-binge-eating/> [Accessed 21 Oktober 2021].
22. Spence, C., Mancicni, M. & Huisman, G., Digital commensality: Eating and drinking in the company of technology. *Frontiers in Psychology*, 2019, Volume 10.
23. Folkvord A, de Bruijne M. The Effect of the Promotion of Vegetables by a Social Influencer on Adolescents' Subsequent Vegetable Intake: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr; 17(7): 2243
24. Silva J, Capurro G, Saumann MP, Slachevsky A., Problematic eating behaviors and nutritional status in 7- to 12-year-old Chilean children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2013 13(1):32-39
25. Wang S. A study on potential health issues behind the popularity of "mukbang" in china. Dissertation Middle Tennessee State Univerity 2020
26. Ardrini DAM, Lubis D, Utami NWA, 'I want what they're eating': College students' experiences in watching food content on YouTube. *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)* 2020, Volume 8, Number 1: 11-16
27. 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 Jun; 14(3): 276–285