

# HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG DAN TINGKAT STRES TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS BINAWAN

## *The Relationship Between Mukbang Watching Habits and Stress Levels on Nutritional Status in Students of The Faculty of Health Sciences and Technology Binawan University*

Azahra Yustian Abdila<sup>1\*</sup>, Tri Ardianti Khasanah<sup>1</sup>, Lina Agestika<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Binawan, Jakarta  
Email: azahrayustian@gmail.com

### ABSTRAK

Prevalensi status gizi dengan berat badan lebih dan obesitas pada penduduk DKI Jakarta usia 18 tahun secara berturut-turut adalah 15,6% dan 29,8%. Menonton video mukbang merupakan kebiasaan yang menjadi tren terutama pada kalangan remaja dan dewasa. Meningkatnya ketertarikan untuk menonton video mukbang menyebabkan adanya peningkatan terhadap asupan makan sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan berat badan. Mahasiswa rawan terhadap stres disebabkan beban akademik, tuntutan keluarga dan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton mukbang dan tingkat stres terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi di Universitas Binawan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi di Universitas Binawan yang berjumlah 92 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2023 di Universitas Binawan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Analisis statistik yang digunakan adalah korelasi pearson. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang ( $p = 0,501$ ) dan tingkat stres ( $p = 0,974$ ) dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan menonton mukbang dan tingkat stres tidak secara langsung mempengaruhi status gizi mahasiswa.

**Kata kunci :** Dewasa awal, Mukbang, Status gizi, Stres

### ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity in the population of DKI Jakarta aged 18 years, respectively, is 15.6% and 29.8%. Watching mukbang videos is a habit that is becoming a trend, especially among teenagers and adults. The increased interest in watching mukbang videos has led to an increase in food intake, thus allowing weight gain to occur. Students are prone to stress due to academic burdens, family and social demands. The purpose of this study was to determine the relationship between the habit of watching mukbang and stress levels on the nutritional status of students of the Faculty of Health Sciences and Technology at Binawan University. This research is a quantitative study with a cross sectional approach. Respondents in this study were 92 students of the Faculty of Health Sciences and Technology at Binawan University. This research was conducted from June to July 2023 at Binawan University. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. The statistical analysis used is pearson correlation. The results showed that there was no significant relationship between the habit of

*watching mukbang ( $p = 0.501$ ) and stress levels ( $p = 0.974$ ) with nutritional status. It can be concluded that there is no relationship between the habit of watching mukbang and stress levels do not directly affect the nutritional status of students.*

**Keywords :** *Young adults, Mukbang, Nutritional status, Stres*

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2021), pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berumur 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang dalam kondisi obesitas. Terdiri dari kelebihan berat badan sebesar 39% antara lain 39% terjadi pada pria dan 40% pada Wanita. Menurut data Riskesdas, pada tahun 2018 Indonesia memiliki prevalensi status gizi menurut IMT pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) dengan berat badan lebih sebanyak 13,6% dan dengan obesitas sebanyak 21,8%. Prevalensi status gizi obesitas pada penduduk DKI Jakarta (>18 tahun) adalah 29,8%.

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berusia 18-24 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 (Zulfannisa Hasna Nurul, Supadi J. 2018).

Masyarakat 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* (Margawati et al. 2020). Pada video *Mukbang* biasanya menampilkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan sangat mudah ditemukan di sosial media Instagram (Amalia et al. 2021). Meningkatnya ketertarikan untuk menonton video *mukbang* menyebabkan adanya peningkatan terhadap asupan makan dan hal tersebut juga memungkinkan terjadinya peningkatan berat badan (Fayasari 2022). Perubahan perilaku makan dapat mempengaruhi 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 (Amalia et al. 2021).

Penelitian Sangyoub Park (2014) menyatakan bahwa ketika seseorang dalam keadaan stres hal yang mereka lakukan untuk mengurangi stres yaitu menonton sesuatu yang menarik seperti halnya video *Mukbang* (Khoiroh 2022). Pada saat stres, akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang mempengaruhi perilaku makan serta asupan zat gizi. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan *corticotrophin releasing hormone* (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar. Tubuh membutuhkan

energi pengganti agar fungsi fisiologis tetap berjalan normal. Glucocorticoid berperan dalam aktivitas lipoprotein lipase di jaringan adiposa, sehingga meningkatkan simpanan lemak dalam tubuh, terutama lemak visceral (Annisa Wijayanti, Ani Margawati 2019). Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton mukbang dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2023 di Universitas Binawan. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner *Google Form* secara langsung dan melalui *WhatsApp*. Pengambilan data antropometri dilakukan secara langsung di Universitas Binawan.

Teknik Pengambilan sampel yang digunakan, yaitu *purposive sampling*. Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan. Jumlah anggota populasi target tersebut berdasarkan data sekunder adalah 1.272 orang. Jumlah subjek yang didapatkan dari perhitungan rumus *slovin* adalah 92 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa FIKT Universitas Binawan, berusia 18-24

tahun, menggunakan media sosial, dan ering atau pernah menonton video *mukbang*. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu subjek yang mengalami sakit, rutin menjalani pengobatan ke psikolog, menjalankan puasa, dan dalam program diet.

Dalam melakukan penelitian, peneliti perlu melakukan serangkaian tahapan dalam etika penelitian, salah satunya melakukan izin kelayakan etik. Penelitian ini akan dilakukan setelah mendapatkan izin dari komisi etik. Pendaftaran etik penelitian ke KEPK (Komite Etik Penelitian Kesehatan) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, formulir identitas responden, kuisioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) untuk mengetahui kebiasaan menonton video *mukbang*, kuisioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) untuk mengetahui tingkat stres. Data status gizi berdasarkan IMT diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data karakteristik dapat diketahui bahwa dari 92 responden didapatkan mayoritas mahasiswa berusia 21 – 24 tahun yaitu sebanyak 61 orang (66,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang

(77,2%), dan memiliki status gizi yang normal sebanyak 58 orang (63,0%). Subjek berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan. Sebanyak 26 orang (28,3%) mahasiswa Program Studi Gizi, 18 orang (19,6%) mahasiswa Program Studi Farmasi, 18 orang (19,6%) mahasiswa Program Studi Fisioterapi, 16 orang (17,4%) mahasiswa Program Studi K3, 14 orang (15,2%) mahasiswa Program Studi TLM.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Mukbang Mahasiswa**

| Kebiasaan<br>Menonton Video<br>Mukbang |  | Jumlah |      |
|----------------------------------------|--|--------|------|
|                                        |  | n      | %    |
| Teradiksi video mukbang                |  | 47     | 51,1 |
| Tidak teradiksi video mukbang          |  | 45     | 48,9 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa kebiasaan menonton video mukbang pada mahasiswa sebanyak 47 orang (51,1%) mahasiswa yang teradiksi video mukbang dan 45 orang (48,9%) mahasiswa yang tidak teradiksi video mukbang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa**

| Karakteristik        | Jumlah |   |
|----------------------|--------|---|
|                      | n      | % |
| <b>Tingkat Stres</b> |        |   |

|              |    |      |
|--------------|----|------|
| Tidak stres  | 6  | 6,5  |
| Stres ringan | 10 | 10,9 |
| Stres sedang | 20 | 21,7 |
| Stres berat  | 56 | 60,9 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 6 mahasiswa (6,5%) tidak mengalami stres, 10 mahasiswa (10,9%) yang mengalami stres ringan, 20 mahasiswa (21,7%) mengalami stres sedang, dan 56 mahasiswa (60,9%) yang mengalami stres berat.

**Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa**

| Variabel                   | Status Gizi |        |
|----------------------------|-------------|--------|
|                            | p-value     | r      |
| Kebiasaan menonton mukbang | 0,501       | -0,071 |
| Tingkat stres              | 0,974       | -0,003 |

menonton video *mukbang* akan semakin sering.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Namun, jenis hubungan pada penelitian ini bersifat negatif, hal ini dikarenakan kebiasaan menonton video *mukbang* bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal dapat diduga bahwa mahasiswa sudah menerapkan pola hidup yang baik.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu pola makan. Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Meskipun demikian status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh pola makan, karena status gizi bersifat multifaktor (Noviyanti and Marfuah 2017). 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 pemirsa tentang konsumsi makanan dan kurus, makan, kesehatan, tata krama makan karena percontohan perilaku buruk; obesitas dan kecenderungan untuk makan berlebihan (Fayasari 2022).

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi, salah satunya yaitu *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 (Margiyanti 2021).

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat lebih banyak memiliki status gizi normal. Namun, jenis hubungan pada penelitian ini bersifat negatif, hal ini dikarenakan stres bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.

Mahasiswa dalam kegiatannya tidak dapat terlepas dari stres. Faktor penyebab stres atau stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, baik itu berasal dari tuntutan eksternal maupun tuntutan dari dalam dirinya sendiri. Tuntutan eksternal yang dimaksud dapat bersumber dari beban akademik yang tinggi, tuntutan keluarga, adaptasi sosial di lingkungan kampus (Manginte 2015).

Stres dapat mempengaruhi asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres, seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah 2017). Stres yang dialami oleh mahasiswa berhubungan dengan peningkatan dan penurunan berat badan. Beberapa mahasiswa mengubah perilaku makan karena adanya faktor emosional, cemas, lelah, sedih dan frustrasi. Beberapa di antaranya memilih mengonsumsi garam, gula dan lemak untuk merespon ketegangan hingga kemudian mengalami kenaikan berat badan. Adapun penurunan berat badan adalah akibat non spesifik dari keadaan stres kronis (Manginte 2015).

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan. Penelitian ini tidak meneliti lebih dalam mengenai asupan dan pola konsumsi responden, diharapkan dapat melakukan penambahan variabel dan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat menggali lebih dalam mengenai fenomena *mukbang* di Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Dea Sofa, Rachmanida Nuzrina, Nazhif Gifari, Dudung Angkasa, and Laras Sitoayu. 2021. "Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram." *Journal of Nutrition College* 10(2):105–11. doi: 10.14710/jnc.v10i2.29142.
- Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti. 2019. "HUBUNGAN STRES, PERILAKU MAKAN, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR." *Journal Of Nutrition College* 8:1–8.
- Fayasari, Adhila et al. 2022. "Perilaku Menonton Mukbang Dan Preferensi Makanan Mahasiswa Di Jakarta." *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan* 16(2):220–27.
- Khoiroh, Zaimatul. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren A.P.I Masykur Jombor." 117.
- Manginte, Anitha Bunga. 2015. "Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja

- Tahun 2015.” *Jurnal AgroSainT* VI(3):182–92.
- Margawati, Ani, Hartanti Sandi Wijayanti, Nur Azkiyati Faizah, and Miladita Ilmanda Syaher. 2020. “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)* 8(2):102–9. doi: 10.14710/jgi.8.2.102-109.
- Margiyanti, Norma Jeepi. 2021. “Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1):231. doi: 10.36565/jab.v10i1.341.
- Noviyanti, Retno, and Dewi Marfuah. 2017. “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.” *University Research Colloquium* 421–26.
- Nurkhopipah, Aisyah. 2017. “HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, TINGKAT STRES, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA S-1 UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA. 87(1,2):149–200.
- Zulfannisa Hasna Nurul, Supadi J., Yuniarti. 2018. “Determinan Faktor – Faktor Berkaitan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Usia 30 – 50 Tahun Di Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang.” 4(1):88–100.