

Hubungan antara Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Risiko Kejadian Gangguan Makan pada Mahasiswi Politeknik Negeri Jember

Muhammad Iqbal¹, Sakinah Salsabila²

Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

Jl. Mastrip, Krajan Timur, Kec. Sumbersari, Kab. Jember, Jawa Timur

Korespondensi E-mail: iqbalbasagili@polije.ac.id

Submitted: 01 Maret 2023, Revised: 30 September 2023, Accepted: 14 Desember 2023

Abstract

Eating disorders are a nutritional problem that is prone to occur among adolescent girls that are characterized by pathological disorders of attitudes and behavior related to food. One of the factors that cause eating disorders is media and internet exposure, such as the habit of watching mukbang. **Objective:** Determine the relationship between mukbang watching habits and eating disorder risk in Politeknik Negeri Jember's female students. **Methods:** This study was observational analytic research with a cross-sectional approach. The subjects used were 105 Politeknik Negeri Jember's female students who were selected using the Convenience Sampling technique. The data was collected by distributing Google Form questionnaires via WhatsApp. The data collected consisted of subject characteristics, mukbang viewing habits, and eating disorders risk. The data analysis used was the Chi-Square test. **Result:** Most of the respondents, 86 female students (81,9%), had a high habit of watching mukbang. The female students who had a high risk of eating disorders were 42.9%. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between mukbang watching habits and eating disorders risk ($p = 0.661$). **Conclusion:** There is no relationship between mukbang watching habits and eating disorders risk in Politeknik Negeri Jember's female students

Keywords: mukbang, eating disorder, female student

Abstrak

Gangguan makan merupakan masalah gizi yang rentan terjadi pada kalangan remaja putri yang ditandai oleh gangguan patologis sikap dan perilaku yang berhubungan dengan makanan. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan makan adalah adanya keterpaparan media dan internet, seperti kebiasaan menonton mukbang. **Tujuan:** Mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan metode pendekatan *cross Sectional*. Subjek yang digunakan berjumlah 105 mahasiswi Politeknik Negeri Jember yang diperoleh dengan teknik *Convenience Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner *Google Form* melalui WhatsApp. Data yang dikumpulkan terdiri dari karakteristik subjek, kebiasaan menonton mukbang, dan risiko gangguan makan. Analisis data yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden yakni sebanyak 86 mahasiswi (81,9%) memiliki kebiasaan menonton mukbang tinggi. Mahasiswi yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan makan sebanyak 42,9%. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan ($p = 0,661$). **Kesimpulan :** Tidak adanya hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember

Kata kunci: mukbang, gangguan makan, mahasiswi

Pendahuluan

Gangguan makan (*eating disorder*) merupakan suatu masalah gizi yang ditandai oleh gangguan patologis sikap dan perilaku yang berhubungan dengan makanan (1). Gangguan makan ini rentan terjadi pada kalangan remaja, terutama wanita dengan rentang usia 14-23 tahun. Kelompok tersebut memiliki perhatian lebih terhadap pola makan yang dilakukan untuk tetap menjaga berat dan bentuk tubuhnya agar terlihat kurus dan menarik dan akhirnya terbentuk suatu perilaku makan yang salah (2). Jika dibandingkan dengan pria, kejadian gangguan makanan pada wanita terjadi lebih banyak, yakni dengan perbandingan rasio kejadian sebesar 10:1. Beberapa macam gangguan makan yang biasanya banyak dialami oleh para remaja diantaranya yakni seperti Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), dan Binge Eating Disorder (BED) (3).

Dalam dua dekade terakhir, gangguan makan mulai menjadi perhatian serius dan disebut-sebut sebagai *burden disease* (4). Prevalensi gangguan makan global terus meningkat dari tahun ke tahun, yang pada

awalnya sebesar 3,5% pada tahun 2000-2006 meningkat menjadi 7,8% pada tahun 2013-2018 (5). Prevalensi kejadian gangguan makan pada remaja wanita, terutama mahasiswi juga cukup tinggi yakni antara 38,1% hingga 54,3% (6,7). Studi yang dilakukan oleh Arcelus (2011) menyebutkan bahwa gangguan makan ini tak jarang dapat menyebabkan kematian yakni dengan kasus kejadian sebesar 5,86% untuk Anorexia Nervosa dan 1,93% untuk Bulimia Nervosa (8). Tingginya prevalensi dan dampak kejadian gangguan makan ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, genetik, stress, lingkungan, dan keterpaparan media dan internet (2,9,10). Namun salah satu diantaranya yang menjadi hal yang tidak bisa lepas dari kehidupan kita sehari-hari adalah media dan internet.

Keterpaparan media dan internet yang saat ini mulai menyebar di seluruh sudut masyarakat Indonesia berpotensi dapat meningkatkan penyebaran risiko kejadian gangguan makan dikarenakan media dan internet sendiri memiliki peran besar dalam mempengaruhi pandangan seseorang terhadap bentuk tubuh dan berat badannya. yakni penyebaran pesan akan tubuh kurus yang ideal pada masyarakat sering ditemukan di media sosial (10). Tak hanya itu, keterpaparan media dan internet juga memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku makan seseorang (11). Salah satu keterpaparan media dan internet yang mulai menjadi tren di kalangan remaja maupun mahasiswa saat ini adalah kebiasaan menonton siaran makan mukbang (10,12).

Istilah kata mukbang (먹방) sendiri dapat diartikan sebagai suatu siaran makan yang dibawakan oleh seorang Broadcast Jockey (BJ) yang menampilkan berbagai macam makanan yang menggugah selera dalam jumlah banyak (13). Mukbang pertama kali muncul di saluran streaming *online* Korea Selatan yakni AfreecaTV pada tahun 2008. Sejak itu, tren mukbang ini mulai menyebar di seluruh dunia dan telah ditonton oleh jutaan pemirsa melalui berbagai situs jejaring sosial, seperti halnya yang terjadi di Indonesia (14,15). Prevalensi remaja di Indonesia yang memiliki kebiasaan menonton mukbang saat ini diketahui cukup tinggi, seperti yang ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sunarti dkk. (2021) yang mana diketahui bahwa sebanyak 180 mahasiswa (84,1%) memiliki kebiasaan menonton siaran makan di YouTube, termasuk mukbang (16). Tak hanya itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember juga menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswi, sebanyak 123 mahasiswi (83,7%) memiliki kebiasaan menonton siaran mukbang. Sebagai sebuah konten makanan, tingginya keterpaparan akan video mukbang yang mulai merajalela ini tentunya memberikan pengaruh pada hal yang berkaitan dengan makanan pula, yakni perubahan perilaku makan dan persepsi makan remaja (17). Bagi sebagian orang, menonton video mukbang tidak hanya mempengaruhi persepsi akan pemilihan dan keberagaman makanan namun juga dapat memicu dan memperkuat perilaku makan yang salah (gangguan makan), misalnya seperti makan berlebihan ataupun pembatasan makanan (18). Hingga saat ini, masih sedikit penelitian ilmiah yang membahas dan membuktikan mengenai fenomena mukbang dan hubungannya dengan gangguan makan di Indonesia. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Risiko Kejadian Gangguan Makan (*Eating Disorder*) pada Mahasiswi Politeknik Negeri Jember”

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode pendekatan *Cross Sectional*. Tempat penelitian dilaksanakan di Politeknik Negeri Jember pada bulan Oktober 2022 – November 2022. Penelitian ini dimulai setelah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian Politeknik Negeri Jember dengan nomor 1236/PL17/PG/2022. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Populasi yang digunakan sebanyak 4.397 mahasiswi dan sampel dihitung menggunakan rumus *Lameshow* (19), didapatkan hasil besar subjek sebanyak 105 orang. Subjek yang dipilih pada penelitian ini merupakan mahasiswi aktif Politeknik Negeri Jember, berusia 18-21 tahun, memiliki kebiasaan menonton mukbang di media sosial (youtube, instagram, twitter, facebook, dan lain-lain) dalam 3 bulan terakhir, tidak menjalani diet khusus karena penyakit yang diderita (misalnya seperti penyakit diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi) dan bukan merupakan seorang atlet, aktris, ataupun model.

Pemilihan subjek difokuskan pada mahasiswi dengan rentang umur tersebut dikarenakan remaja akhir (usia 18-21 tahun) merupakan masa dimana remaja menjadi lebih mandiri dan memiliki pilihan pribadi dalam melakukan kesehariannya. Pada usia tersebut tak jarang mempengaruhi pemilihan makan dan muncul perubahan perilaku makan yang mengarah pada perubahan perilaku makan salah (20). Perubahan perilaku

makan yang salah jika terus dibiarkan dapat menyebabkan terjadinya gangguan makan (21). Selain itu, gangguan makan juga disebutkan banyak terjadi pada remaja putri, tak terkecuali mahasiswi dengan prevalensi kejadian yang cukup tinggi yakni antara 38,1% hingga 54,3% (6,7). Setelah penentuan subjek, selanjutnya dilakukan pengumpulan data secara daring menggunakan kuesioner *Google Form* yang dibagikan secara merata pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember melalui aplikasi *Whatsapp*. Instrumen penelitian yang terdapat pada *Google Form* tersebut terdiri atas Persetujuan Sebelum Penjelasan (PSP), *Informed Consent*, kuesioner karakteristik subjek, kuesioner kebiasaan menonton mukbang, dan kuesioner risiko kejadian gangguan makan (EAT-26). Data karakteristik subjek yang dikumpulkan terdiri nama, usia, jenis kelamin, program studi, jurusan, angkatan, nomor handphone.

Variabel kebiasaan menonton video mukbang diukur menggunakan Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang yang dibuat sendiri oleh peneliti dan telah di uji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil berturut-turut sebesar 0,244 dan 0,862 sehingga dapat dikatakan bahwa kuesioner ini telah valid dan sangat reliabel untuk digunakan. Kuesioner ini memuat tentang frekuensi menonton, durasi menonton dan perilaku yang dilakukan selama dan/atau setelah menonton mukbang. Skor kuesioner mukbang diukur dengan skala likert (1-4) dimana 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju. Hasil akumulasi dari skor tersebut selanjutnya dikategorisasikan menjadi dua macam yakni dikatakan a) rendah, jika total nilai kuesioner kurang dari 32,5 ($X < 32,5$) dan b) tinggi jika total nilai lebih dari atau sama dengan 32,5 ($X \geq 32,5$). Variabel risiko gangguan makan diukur menggunakan Kuesioner EAT-26 yang diadaptasi dari penelitian Garner dan telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan dikutip pada penelitian Fuadah (22,23). Pada Kuesioner EAT-26 terdapat tiga bagian : a) penilaian IMT (Indeks Massa Tubuh), b) penilaian risiko gangguan makan, dan c) penilaian perilaku berisiko gangguan makan yang terkait dengan seberapa sering perilaku pengendalian berat badan yang ekstrim terjadi selama 3 bulan terakhir.

Pada penilaian IMT, sesuai dengan ketentuan yang terdapat pada kuesioner EAT-26, penilaian dilakukan berdasarkan nilai berat badan dan tinggi badan yang dilaporkan sendiri oleh subjek lalu dihitung berdasarkan rumus berikut :

$$IMT (kg/m^2) = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}} \quad (24)$$

Hasil dari perhitungan diatas nantinya akan menentukan status gizi subjek yang ditentukan berdasarkan acuan klasifikasi status gizi menurut Kemenkes, 2014 yaitu : (1) Sangat kurus ($< 17,0$); (2) Kurus ($17,0 - 18,5$); (3) Normal ($18,6 - 25,0$); (4) Gemuk ($25,1 - 27,0$); dan (5) Obesitas ($> 27,0$) (25)

Selanjutnya untuk penilaian pertanyaan utama mengenai risiko gangguan makan, seseorang dapat dikatakan memiliki risiko gangguan makan rendah jika hasil nilai kuesioner kurang dari 20 ($X < 20$) dan tinggi jika lebih dari atau sama dengan 20 ($X \geq 20$), sedangkan untuk penilaian perilaku berisiko gangguan makan, seseorang dapat dikatakan memiliki perilaku tersebut jika hasil kuesioner lebih dari atau sama dengan 1 ($X \geq 1$) dan tidak memiliki perilaku tersebut jika hasil kuesioner sama dengan 0 ($X = 0$).

Alur pengolahan data dimulai dari editing, dilanjut dengan skoring, tabulating, entry, coding dan terakhir, cleaning. Analisis data yang digunakan terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat berupa analisis deskriptif dari setiap variabel yang diteliti yakni kebiasaan menonton mukbang dan risiko kejadian gangguan makan, sedangkan analisis bivariat berupa uji statistik untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square* dengan SPSS 25.0

Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswi aktif Politeknik Negeri Jember. Subjek penelitian berjumlah sebanyak 105 mahasiswi yang diambil menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Adapun gambaran karakteristik dari subjek penelitian tersebut yakni sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	Jumlah (N)	Presentase (%)
Usia		
18 tahun	22	20,9
19 tahun	18	17,1
20 tahun	15	14,3
21 tahun	50	47,6
Angkatan		
2018	13	12,4
2019	31	29,5
2020	19	18,1
2021	11	10,5
2022	31	29,5
Jurusan		
Bahasa, Komunikasi dan Pariwisata	11	10,5
Kesehatan	37	35,2
Manajemen Agribisnis	18	17,1
Produksi Pertanian	16	15,2
Teknik	7	6,7
Teknologi Informasi	5	4,8
Teknologi Pertanian	11	10,5

Berdasarkan data karakteristik subjek dapat diketahui bahwa subjek penelitian berasal dari berbagai angkatan dan jurusan. Sebagian besar berasal dari angkatan 2019 dan 2022 yakni sebanyak 31 mahasiswi (29,5%). Subjek juga memiliki usia yang bervariasi, mulai dari usia 18 hingga 21 tahun, namun sebagian besar subjek berusia 21 tahun yakni berjumlah 50 mahasiswi (47,6%).

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Mukbang

Aspek	Jumlah (N)	Presentase (%)	Mean±SD	Min-Max
Kebiasaan Menonton Mukbang				
Rendah	19	18,1	-	-
Tinggi	86	81,9		
Frekuensi Menonton dalam 1 minggu				
1 – 4 kali	21	20		
5 – 7 kali	46	43,8		
8 – 10 kali	18	17,1	-	-
> 10 kali	20	19		
Durasi Menonton dalam 1 kali Menonton				
1 – 2 menit	16	15,2		
3 – 5 menit	37	35,2		
6 – 10 menit	12	11,4	13,6±16,3	1 – 90
> 10 menit	40	38,1		
Jenis Siaran Mukbang				
Mukbang makanan pedas	82	78,1		
Mukbang makanan unik/aneh	9	8,6		
Mukbang makanan berlemak	3	2,9		
Mukbang makanan cepat saji	8	7,6	-	-
Mukbang dessert/makanan penutup	1	1		
Semua jenis siaran mukbang	2	2		
Makanan yang dikonsumsi selama menonton mukbang				
Makanan berat berlemak	5	4,8		
Makanan pedas	28	26,7		
Makanan cepat saji (mie instan,burger,pizza, dll)	14	13,4	-	-

Camilan ringan / Snack	25	23,8
Sayur dan buah	2	1,9
Air putih	1	1
Tidak mengonsumsi apapun	30	28,6
Motivasi Menonton		
Pengganti teman makan	15	14,3
Pengganti makan	3	2,9
Mengganti atau mengurangi rasa lapar	8	7,6
Meningkatkan nafsu makan	22	21
Mencari referensi makanan	15	14,3
Hiburan	41	39
Tidak ada motivasi tertentu (termasuk tidak sengaja menonton)	1	1

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (81,9%) memiliki kebiasaan menonton mukbang tinggi. Sementara yang memiliki kebiasaan menonton mukbang rendah sebesar 18,1%. Tingginya perbedaan hasil ini membuktikan bahwa tren kebiasaan menonton mukbang telah menyebar pada kalangan remaja di Indonesia, tak terkecuali pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fayasari yang menyebutkan bahwa tren mukbang ini telah menyebar pada kalangan remaja dan semakin merajalela semenjak masa pandemi yang mana diikuti dengan tingginya *screen time* video di media social (26). Mayoritas frekuensi menonton mukbang adalah sebanyak 5 – 7 kali dalam 1 minggu (43,8%). Mayoritas responden yaitu 38,1% menonton mukbang selama > 10 menit. Jenis siaran yang biasa ditonton oleh responden sebagian besar adalah makanan pedas (78,1%), lalu makanan unik (8,6%) dan makanan cepat saji (7,6%). Jenis makanan yang dikonsumsi selama menonton mukbang pun sebagian besar merupakan makanan pedas (26,7%).

Banyaknya responden yang mengonsumsi makanan selama menonton mukbang, menandakan bahwa mukbang dapat meningkatkan nafsu makan penontonnya (21%) dan tak jarang digunakan sebagai teman makan mereka (14,3%). Beberapa responden lainnya menyatakan bahwa mukbang justru mengurangi nafsu makan mereka (7,6%) serta dapat menjadi alat pengganti makan mereka (2,9%). Beberapa responden lainnya justru memilih menggunakan mukbang hanya sebagai sebuah alat untuk mencari referensi makanan (14,3%) dan mencari hiburan (39%). Hasil penelitian kami juga menunjukkan bahwa terdapat responden yang tidak mengonsumsi apapun selama menonton mukbang 28,6% .

Tabel 3. Gambaran Risiko Gangguan Makan

Hasil Penelitian	Jumlah (N)	Presentase (%)
Status Gizi		
Sangat Kurus	3	2,9%
Kurus (Underweight)	20	19%
Normal	63	60%
Gemuk (Overweight)	10	9,5%
Obesitas	9	8,6%
Risiko Gangguan Makan		
Rendah	60	57,1
Tinggi	45	42,9
Perilaku Berisiko Gangguan Makan		
Ada	52	49,5%
Tidak	53	50,5%

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui banyak sebanyak 45 mahasiswi (42,9%) berisiko tinggi mengalami gangguan makan, sedangkan sisanya yakni sebanyak 60 mahasiswi (57,1%) berisiko rendah. Hasil penelitian ini sejalan dan bahkan memiliki hasil lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syah and Asna (2018) yang mana mahasiswi yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan makan adalah sebanyak 26,1% dan sisanya (73,9%) memiliki risiko rendah (27). Hal serupa juga terjadi pada penelitian Yani dkk. (2022), dimana diperoleh sebanyak 13,4% remaja putri berisiko tinggi mengalami gangguan makan (28). Pada kategori status gizi, sebagian responden pada penelitian ini memiliki status gizi normal (60%), namun

masih terdapat pula yang berstatus gizi sangat kurus 2,9%, kurus 19%, gemuk (overweight) 9,5%, dan obesitas 8,6%. Pada perilaku berisiko gangguan makan, diketahui bahwa sebanyak 52 mahasiswi (49,5%) memiliki perilaku yang berisiko gangguan makan dan sebanyak 50,5% responden lainnya tidak memiliki perilaku tersebut. Dari 52 mahasiswi yang berinteraksi dengan perilaku tersebut, sebagian besar responden (38 mahasiswi) menyebutkan bahwa mereka melakukan kebiasaan makan berlebihan hingga tidak terkontrol (merasa tidak dapat berhenti) dalam 3 bulan terakhir. Hal tersebut jika terus dilakukan dapat berisiko meningkatkan berat badan dan bermanifestasi menjadi obesitas ataupun kejadian gangguan makan, seperti *binge-eating disorder* atau bulimia nervosa. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian Saleh et al. (2018) yang menyebutkan bahwa 46,5% mahasiswi memiliki perilaku yang berisiko gangguan makanan dan sisanya (53,5%) tidak memilikinya (29).

Tabel 4. Hubungan antara Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Risiko Kejadian Gangguan Makan

Kebiasaan Menonton Mukbang	Risiko Gangguan Makan		df	p-value	OR (CI 95%)
	Rendah	Tinggi			
Rendah	10 (9,5%)	9 (8,6%)	1	0,661	0,8 (0,295 – 2,169)
Tinggi	50 (47,6%)	36 (34,3%)			

Sumber: Sakinah Salsabila (2023)

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa mahasiswi yang memiliki kebiasaan menonton mukbang rendah dengan risiko gangguan makan rendah yakni sebanyak 10 orang, sedangkan 9 orang lainnya memiliki risiko gangguan makan tinggi. Mahasiswi yang memiliki kebiasaan menonton mukbang tinggi dengan risiko gangguan makan rendah yakni sebanyak 50 orang, sedangkan 36 orang lainnya memiliki risiko gangguan makan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki kebiasaan menonton mukbang tinggi dengan risiko gangguan makan rendah. Berdasarkan data tersebut, setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil bahwa *p-value* korelasi antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan adalah sebesar 0,661. Hasil ini memiliki nilai lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember (H_0 diterima H_1 ditolak).

Penyebab tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut bisa terjadi karena sebagian besar mahasiswi menggunakan mukbang sebagai hiburan saja. Berdasarkan beberapa penelitian mengenai mukbang, mayoritas penelitian menyebutkan bahwa mukbang dapat berisiko menyebabkan gangguan makan. Penonton cenderung mengubah perilaku makannya selama dan atau setelah menonton mukbang, baik berupa meningkatkan atau menurunkan nafsu makan mereka yang selanjutnya berisiko menyebabkan terjadinya gangguan makan (10,18,30). Pada penelitian ini, hal tersebut telah sesuai dimana terbukti sebagian mahasiswi menggunakan mukbang sebagai alat untuk meningkatkan nafsu makan (21%) dan menurunkan nafsu makan (10,5%). Meskipun demikian, mayoritas responden (39%) justru memilih menggunakan mukbang hanya sebagai hiburan, baik untuk mengisi waktu luang atau kepuasan pribadi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Da Mee yang menyebutkan bahwa konten video makanan (termasuk mukbang) yang ditonton sebagai sarana untuk mencari hiburan tidak memiliki hubungan terhadap konsumsi makan seseorang (31). Sebagian besar penonton yang menggunakan mukbang sebagai hiburan, tidak mengonsumsi makanan sesuai dengan ditontonnya dan terkadang pula beberapa dari mereka tidak sengaja menonton video mukbang tersebut selama mengisi waktu luang sehingga tidak heran jika mukbang tidak mempengaruhi konsumsi dan perilaku makan mereka (31,32). Pada penelitian Fayasari juga disebutkan bahwa individu yang menonton mukbang sebagai alasan untuk mencari hiburan, menghabiskan waktu, dan memenuhi kepuasan pribadi cenderung tidak mengonsumsi apapun selama menonton mukbang dan hanya menganggap mukbang sebagai hiburan saja (26).

Selain motivasi menonton mukbang, penyebab lainnya yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini adalah karena gangguan makan tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan menonton mukbang saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor risiko gangguan makan lainnya yang meliputi faktor stress dan faktor lingkungan (9). Selain mukbang, terdapat pula beberapa konten video makanan lainnya yang mulai bermunculan dan menjadi tren di kalangan para remaja saat ini, yang diketahui dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan kebiasaan makan. Adapun diantaranya seperti konten video

travel and culinary tour dan food review (26). Keterbatasan penelitian yang terdapat pada penelitian ini adalah masih adanya faktor risiko gangguan makanan lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti yang dapat berisiko mengganggu hasil penelitian, seperti faktor stress dan faktor lingkungan.

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember. Tidak adanya signifikansi ini dapat terjadi akibat banyaknya responden yang menganggap mukbang hanya sebagai sebuah hiburan dan juga karena adanya variabel faktor-faktor risiko gangguan makan lainnya yang tidak diteliti oleh responden. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pada penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan pengukuran faktor-faktor risiko gangguan makan lainnya sebagai variabel perancu seperti faktor stress dan faktor lingkungan. Diharapkan pula pada penelitian selanjutnya dapat disempurnakan desain penelitian, teknik sampling dan metode pengambilan data terhadap populasi sehingga bisa didapatkan hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

1. American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association; 2015.
2. Saxena A. *The Impact of Nutrition on the Overall Quality of Life Adolescent Girls are Living Across the City of Kota*. International Journal of Life Sciences. 2017;1(1):40–48.
3. American Psychological Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DMS-5)*. American Psychological Association; 2013.
4. Susanti, Marchira, Agusno. *Hubungan antara Kecenderungan Gangguan Psikiatri Menurut SCL - 90 dengan Eating Disorders pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta*. Jurnal Ilmiah Kohesi. 2021; 5(2):130–136.
5. Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavolacci MP. *Prevalence of Eating Disorders Over The 2000-2018 Period: A Systematic Literature Review*. American Journal of Clinical Nutrition. 2019; 109(5):1402–1413.
6. Ningrum JY. *Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2021.
7. Rares BPS, Punuh MI, Malonda NSH. *Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. Jurnal KESMAS. 2022; 11(2):143–150.
8. Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. *Mortality Rates in Patients with Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders*. Archives of General Psychiatry. 2011; 68(7):724–731.
9. Ambrose M, Deisler V. *Eating Disorders : Examining Anorexia, Bulimia, and Binge Eating*. Jasmine Health; 2015.
10. Ioannidis K, Chamberlain SR. *Digital Hazards for Feeding and Eating: What We Know and What We Don't*. Current Psychiatry Reports. 2021; 23(56):1–8.
11. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu*. Jurnal Preventif. 2016; 7(1):1–64.
12. 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. 2020; 8(2):102–109.
13. Choe H. *Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, A Korean Livestream Of Eating*. Language in Society. 2019; 48(2):1–38.
14. Hong, Seok-Kyeong, and Sojeong Park. *Internet mukbang (foodcasting) in South Korea*. 2017; 111-123.
15. Khairani, Y. *Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wabbah Az-Zuhali* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). 2021.
16. M., Setiawati E., Utari RC., Jufrianto A. *The Correlation Between Youtube (Eat And Food Content) and Students' Obesity at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Annals of Tropical Medicine and Public Health. 2021;24(1).
17. Vaterlaus JM, Patten E v., Roche C, Young JA. *Getting healthy: The Perceived Influence of Social Media on Young Adult Health Behaviors*. Computers In Human Behaviour. 2015; 45:151–157.
18. Strand M, Gustafsson SA. *Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts*. Culture, Medicine and Psychiatry. 2020; 44(4):586–609.

19. Masturoh I, Anggita N. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
20. Brown J, Lechtenberg E., Murtaugh M., Splett P, Stang J, Wong R, Kaiser L, Bowser E, Leonberg B, and Sahyoun N. *Nutrition Through The Life Cycle*. Cengage Learning; 2017.
21. Yollanda, Ferina. *Studi Meta-Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Makan pada Remaja di Indonesia*. 2020.
22. Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. *The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates*. *Psychological Medicine*. 1982; 12(4):871–878.
23. Fuadah L. *Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2 Sleman Yogyakarta*. 2021.
24. Iqbal M., Puspaningtyas DE. *Penilaian Status Gizi ABCD*. Salemba Medika; 2018.
25. Permenkes RI No.41/ Menkes/ Per/ 2014KemenKes RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. 2014.
26. Fayasari A, Nur GM, Khasanah TA. *Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta*. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022; 16(2):220–227.
27. Syah MNH, Asna AF. *Risiko Gangguan Makan dan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Putri Program Studi S1 Gizi STIKES Mitra Keluarga*. *GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2018; 2(1):1–6.
28. Yani MVW, Pratiwi MSA, Agustini MPA, Yuliyatni PCD, Supadmanaba IGP. *Hubungan Kejadian Eating Disorder dengan Status Gizi Remaja Putri di Denpasar, Bali*. *Intisari Sains Medis*. 2022; 13(3):664–669.
29. Saleh RN, Salameh RA, Yhya HH, Sweileh WM. *Disordered Eating Attitudes in Female Students of An-Najah National University: A Cross-Sectional Study*. *Journal Eating Disorder*. 2018; 6(16):1–6.
30. Kircaburun K, Yurdagül C, Kuss D, Emirtekin E. *Problematic Mukbang Watching and Its Relationship-to Disordered Eating and Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers*. *International Journal Of Mental Health and Addiction*. 2020; 19:2160–2169.
31. Da Mee K, Bo Mi K, Kyung Hee K. *The Mediating Effects of Food Content Watching Motivation on the between Watching Time and Nutrition Quotient of Adolescents in Seoul, Korea*. *Nutrients*. 2022 Oct 1;14(19):1–12.
32. Ngqangashe Y, Maldoy K, de Backer CJS, Vandebosch H. *Exploring Adolescents' Motives for Food Media Consumption Using The Theory of Uses and Gratifications*. *Communications*. 2022; 47(1):1–20.