



NASKAH PUBLIKASI

SKRIPSI

**HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* DENGAN
PENINGKATAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT III DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2026

JULIANA DA SILVA CARDOSO PINTO

2202038

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2026

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* DENGAN PENINGKATAN BERAT
BADAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT III DI STIKES
BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA 2026**

Disusun Oleh:

JULIANA DA SILVA CARDOSO PINTO

2202038

Telah melalui Sidang Skripsi pada 14 September 2026

Ketua Penguji



**Isnanto, S. Kep.,
Ns., MAN., DNM**

Penguji I

**Nining Indrawati, S.Kep.,
Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB**

Penguji II



**Dwi Nugroho Heri S.,S.Kep.,Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., PhD. NS.**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**



(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* DENGAN PENINGKATAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT III DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA 2026

Juliana Da Silva Cardoso Pinto¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Isnanto³, Nining Indrawati⁴

ABSTRAK

Juliana Da Silva Cardoso Pinto. Hubungan Paparan Konten *Mukbang* Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III Di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Latar belakang: Konten *mukbang* merupakan tayangan audiovisual yang menampilkan aktivitas makan dan dapat memengaruhi nafsu makan serta perilaku konsumsi. Kebiasaan menonton *mukbang* dan peningkatan berat badan masih ditemukan pada mahasiswa sehingga perlu diketahui hubungan keduanya.

Tujuan: Mengetahui hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026.

Metode: Penelitian kuantitatif korelasional dengan desain kohort prospektif dilakukan pada Juli–Agustus 2026. Sebanyak 70 responden dipilih menggunakan total sampling. Paparan *mukbang* diukur menggunakan kuesioner 12 item, sedangkan berat badan diukur dengan timbangan digital pada awal dan akhir pengamatan selama satu bulan. Analisis bivariat menggunakan uji *Somers' D* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Sebagian besar responden berusia 21 tahun (54,3%) dan perempuan (78,6%). Paparan *mukbang* terbanyak berada pada kategori sedang (34,3%), sedangkan peningkatan berat badan terbanyak berada pada kategori meningkat sedang (35,7%). Uji *Somers' D* memperoleh *p-value* $< 0,001$ dengan koefisien 0,708, menunjukkan hubungan signifikan, positif, dan kuat antara paparan *mukbang* dengan peningkatan berat badan.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan, positif, dan kuat antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa.

Saran: Mahasiswa disarankan mengontrol paparan *mukbang* dan menerapkan pola hidup sehat.

Kata kunci: Paparan Konten *Mukbang*, Peningkatan Berat Badan, Mahasiswa Keperawatan

Kepustakaan: 28, 2013-2025

1Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

2Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

3Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

4Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPOSURE TO MUKBANG CONTENT AND WEIGHT GAIN AMONG THIRD-YEAR NURSING STUDENTS AT STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA IN 2026

Juliana Da Silva Cardoso Pinto¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Isnanto³, Nining Indrawati⁴

ABSTRACT

Juliana Da Silva Cardoso Pinto: *The Relationship Between Exposure To Mukbang Content And Weight Gain Among Third-Year Nursing Students At STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.*

Background: *Mukbang content is audiovisual content that displays eating activities and may influence appetite and food consumption behavior. Watching mukbang content and weight gain are still found among university students, making it important to examine the relationship between these two variables.*

Objective: *To determine the relationship between exposure to mukbang content and weight gain among third-year Nursing students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2026.*

Methods: *This quantitative correlational study used a prospective cohort design and was conducted from July to August 2026. A total of 70 respondents were selected using total sampling. Exposure to mukbang content was measured using a 12-item questionnaire, while body weight was measured using a digital scale at the beginning and end of a one-month observation period. Bivariate analysis was performed using Somers' D test with $\alpha = 0.05$.*

Results: *Most respondents were 21 years old (54.3%) and female (78.6%). Mukbang exposure was mostly in the moderate category (34.3%), while weight gain was mostly in the moderate increase category (35.7%). Somers' D test showed a p-value < 0.001 and a coefficient of 0.708, indicating a significant, positive, and strong relationship between mukbang exposure and weight gain.*

Conclusion: *There was a significant, positive, and strong relationship between exposure to mukbang content and weight gain among students.*

Recommendation: *Students are encouraged to control their exposure to mukbang content and maintain a healthy lifestyle.*

Keywords: *Mukbang Content Exposure, Weight Gain, Nursing Students*

¹Student of Bachelor of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

³Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

⁴Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

PENDAHULUAN

Lingkungan digital telah mengubah cara mahasiswa memperoleh informasi dan hiburan, termasuk melalui konten makanan. Salah satu bentuk konten yang berkembang adalah *mukbang*, yaitu tayangan audiovisual yang menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton. Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, ditemukan mahasiswa yang memiliki kebiasaan menonton konten *mukbang* dan mengungkapkan bahwa tayangan tersebut dapat meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tertentu, terutama makanan dalam porsi besar, *fast food*, dan makanan tinggi kalori.

Paparan *mukbang* dapat berkaitan dengan perubahan perilaku makan melalui rangsangan visual dan audiovisual, tampilan makanan, suara ketika makan, serta ekspresi kepuasan pembuat konten. Paparan berulang juga dapat berkaitan dengan preferensi terhadap makanan tertentu. Penelitian Fayasari et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku menonton *mukbang* dan preferensi makanan mahasiswa, terutama terhadap makanan tertentu termasuk *fast food*.

Peningkatan berat badan terjadi ketika asupan energi lebih besar daripada energi yang dikeluarkan. Kondisi ini bersifat multifaktorial dan dapat dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, faktor hormonal, genetik, serta lingkungan. Pada mahasiswa, tuntutan akademik dan perubahan gaya hidup dapat memengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas sehari-hari.

Penelitian mengenai hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan yang diketahui melalui perubahan berat badan dalam periode pengamatan tertentu, khususnya pada mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain kohort prospektif. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Tingkat III Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026. Variabel independen adalah paparan konten *mukbang* dan variabel dependen adalah peningkatan berat badan.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat III. Sampel berjumlah 70 responden dan dipilih menggunakan total sampling, terdiri dari 39 mahasiswa Tingkat III A dan 31 mahasiswa Tingkat III B.

Berat badan diukur menggunakan timbangan digital pada awal pengamatan (21 Juli 2026) dan akhir pengamatan (21 Agustus 2026). Selisih berat badan dihitung dengan rumus $\Delta BB = BB \text{ akhir} - BB \text{ awal}$ dan dikategorikan menjadi tidak meningkat (≤ 0 kg), meningkat ringan (0,1–2,0 kg), meningkat sedang (2,1–5,0 kg), dan meningkat tinggi ($> 5,0$ kg).

Data dianalisis secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Somers' D* karena kedua variabel penelitian berbentuk ordinal. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia 20 tahun	10	14.3
Usia 21 tahun	38	54.3
Usia 22 tahun	22	31.4
Perempuan	55	78.6
Laki-laki	15	21.4
Total	70	100.0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 38 responden (54,3%), sedangkan jumlah terendah terdapat pada usia 20 tahun sebanyak 10 responden

(14,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 55 orang (78,6%) dan laki-laki sebanyak 15 orang (21,4%).

Tabel 2. Distribusi Paparan Konten *Mukbang*

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	23	32.9
Sedang	24	34.3
Tinggi	23	32.9
Total	70	100.0

Paparan konten *mukbang* paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 24 responden (34,3%). Kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 23 responden (32,9%).

Tabel 3. Distribusi Peningkatan Berat Badan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak meningkat	20	28.6
Meningkat ringan	18	25.7
Meningkat sedang	25	35.7
Meningkat tinggi	7	10.0
Total	70	100.0

Kategori peningkatan berat badan yang paling banyak adalah meningkat sedang sebanyak 25 responden (35,7%), diikuti tidak meningkat 20 responden (28,6%), meningkat ringan 18 responden (25,7%), dan meningkat tinggi 7 responden (10,0%).

Tabel 4. Hasil Uji *Somers' D* Hubungan Paparan Konten *Mukbang* dengan Peningkatan Berat Badan

Variabel	Koefisien Korelasi	p-value
Paparan konten <i>mukbang</i> dengan peningkatan berat badan	0,708	<0,001

Hasil uji *Somers' D* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,708 dengan *p-value* <0,001. Karena *p-value* lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan. Koefisien 0,708 berada pada rentang 0,60–0,799 sehingga termasuk hubungan kuat. Arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kategori paparan konten *mukbang*, semakin besar kecenderungan responden berada pada kategori peningkatan berat badan yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan hubungan, bukan hubungan sebab-akibat.

B. Pembahasan

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Dominasi usia 21 tahun dapat berkaitan dengan karakteristik populasi penelitian yang seluruhnya merupakan mahasiswa Keperawatan Tingkat III. Pada tahap dewasa awal, mahasiswa memiliki kemandirian yang lebih besar dalam menentukan pola makan, aktivitas sehari-hari, dan penggunaan media digital. Karakteristik tersebut merupakan gambaran distribusi responden dan tidak digunakan untuk menyimpulkan bahwa usia atau jenis kelamin menentukan paparan mukbang maupun peningkatan berat badan.

Paparan konten *mukbang* paling banyak berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat keterpaparan yang cukup beragam, dengan proporsi kategori rendah dan tinggi yang sama. Paparan *mukbang* mencakup frekuensi, durasi, efek terhadap nafsu makan, pola konsumsi, efek psikologis, perubahan pola makan, perilaku makan, kecenderungan membeli makanan, dan *overeating*.

Peningkatan berat badan paling banyak berada pada kategori meningkat sedang (2,1–5,0 kg). Berdasarkan tabulasi silang, dari 23 responden dengan paparan mukbang tinggi, 16 responden (69,6%) mengalami peningkatan berat badan sedang dan 5 responden (21,7%) mengalami peningkatan tinggi. Pada kelompok paparan rendah, 17 dari 23 responden (73,9%) tidak mengalami peningkatan berat badan. Pola tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa kategori paparan yang lebih tinggi lebih banyak ditemukan bersama kategori peningkatan berat badan yang lebih tinggi.

Hasil uji *Somers' D* sebesar 0,708 dengan *p-value* <0,001 menunjukkan hubungan yang signifikan, positif, dan kuat. Nilai positif menunjukkan arah hubungan searah, sedangkan besarnya koefisien menunjukkan keeratan hubungan. Namun, hasil ini tidak berarti bahwa setiap mahasiswa yang memiliki paparan *mukbang* tinggi pasti mengalami peningkatan berat badan karena perubahan berat badan bersifat multifaktorial.

Temuan penelitian sejalan dengan Fayasari et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku menonton *mukbang* dan preferensi makanan mahasiswa, terutama terhadap makanan tertentu. Secara teoritis, perubahan preferensi dapat menjadi salah satu jalur yang

menghubungkan paparan media dengan pola konsumsi. Namun, penelitian ini berbeda dengan Iqbal dan Salsabila (2023) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan risiko gangguan makan, serta Pokhrel (2024) yang tidak menemukan hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan kejadian *overweight*. Perbedaan dapat berkaitan dengan karakteristik responden, variabel dependen, periode pengamatan, instrumen, dan metode analisis.

Selain itu, Thania dan Humayrah (2023) meneliti kebiasaan menonton *mukbang* terhadap nafsu makan, pola makan, dan status gizi mahasiswa di Jakarta. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kebiasaan menonton *mukbang* berkaitan dengan aspek nafsu makan dan pola makan mahasiswa. Temuan ini memperkuat pembahasan bahwa paparan *mukbang* dapat berkaitan dengan perubahan perilaku makan yang selanjutnya berpotensi memengaruhi keseimbangan energi dan berat badan. Namun, perubahan berat badan tetap dipengaruhi berbagai faktor lain sehingga paparan *mukbang* tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan.

Syalwa dan Qoriatusholihah (2022) menjelaskan bahwa menonton video *mukbang* dapat berkaitan dengan perubahan perilaku makan pada penonton di media sosial. Temuan tersebut mendukung pembahasan bahwa paparan konten *mukbang* dapat menjadi *stimulus* yang mendorong perubahan *respons* makan, terutama ketika tayangan menampilkan makanan dalam jumlah besar dan dikonsumsi secara berulang. Dalam konteks penelitian ini, perubahan perilaku makan tersebut dapat menjadi salah satu mekanisme yang membantu menjelaskan kecenderungan peningkatan berat badan pada responden dengan paparan *mukbang* yang lebih tinggi, meskipun faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan keseimbangan energi tetap perlu diperhatikan.

Temuan penelitian juga dapat dijelaskan melalui karakteristik *stimulus* audiovisual pada konten makanan. Budiono et al. (2024) menunjukkan bahwa tayangan kuliner di media sosial dapat berkaitan dengan peningkatan nafsu makan pada mahasiswa keperawatan. Hal ini mendukung pemahaman bahwa paparan konten *mukbang* tidak hanya berkaitan dengan frekuensi dan durasi menonton, tetapi juga dengan *respons* terhadap rangsangan visual dan audiovisual yang ditampilkan. Dalam penelitian ini, *respons* tersebut dapat menjadi salah satu konteks yang membantu menjelaskan mengapa paparan yang lebih tinggi lebih sering ditemukan bersama peningkatan berat badan yang lebih tinggi, meskipun penelitian ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Temuan penelitian sejalan dengan Fayasari et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku menonton *mukbang* dan preferensi makanan mahasiswa, terutama terhadap makanan tertentu. Secara teoritis, perubahan preferensi dapat menjadi salah satu jalur yang menghubungkan paparan media dengan pola konsumsi. Namun, penelitian ini berbeda dengan Iqbal dan Salsabila (2023) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan risiko gangguan makan, serta Pokhrel (2024) yang tidak menemukan hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan kejadian *overweight*. Perbedaan dapat berkaitan dengan karakteristik responden, variabel dependen, periode pengamatan, instrumen, dan metode analisis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya hubungan dan kecenderungan pola antara paparan konten *mukbang* dan peningkatan berat badan. Faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, asupan energi, faktor genetik, dan hormonal tidak seluruhnya dianalisis sehingga tidak dapat dikesampingkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak 38 responden (54,3%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 responden (78,6%). Paparan konten *mukbang* paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 24 responden (34,3%). Peningkatan berat badan paling banyak berada pada kategori meningkat sedang sebanyak 25 responden (35,7%). Hasil uji *Somers' D* menunjukkan *p-value* <0,001 dengan koefisien 0,708, sehingga terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan. Hubungan tersebut tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

B. Saran

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Institusi diharapkan meningkatkan edukasi kepada mahasiswa mengenai penggunaan media sosial secara bijak, khususnya dalam menyikapi konten makanan seperti *mukbang*, serta

memadukannya dengan promosi pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan pemantauan berat badan.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan memperhatikan frekuensi dan durasi menonton konten *mukbang*, mengenali perubahan keinginan makan setelah menonton, menerapkan pola makan seimbang, membatasi konsumsi makanan tinggi kalori dan *fast food*, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga pola tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih luas, periode pengamatan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, faktor hormonal, dan faktor genetik. Desain longitudinal atau metode analisis yang dapat mengontrol variabel perancu dapat dipertimbangkan.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pendukung pengembangan promosi kesehatan di bidang keperawatan, khususnya mengenai perilaku penggunaan media digital, pola makan, dan pemeliharaan berat badan pada kelompok dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.NS. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan.
3. Bapak Isnanto, S. Kep., Ns., MAN., DNM selaku Ketua Penguji dalam sidang skripsi.
4. Ibu Nining Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB selaku Penguji I dalam sidang skripsi.
5. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D. NS. selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan arahan berharga demi penyempurnaan skripsi.

7. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan doa selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi.
8. Mahasiswa Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan, semangat, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi.

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR PUSTAKA

1. Budiono, S., Hidayatullah, A., & Purnama, A. (2024). Pengaruh menonton tayangan kuliner di media sosial terhadap nafsu makan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 20(1), 28–35. <https://doi.org/10.29238/jtk.v20i1.2301>
2. Fayasari, A., Nur Gustianti, M., & Khasanah, T. A. (2022). Perilaku menonton mukbang dan preferensi makanan mahasiswa di Jakarta. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 220–227. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1190>
3. Syalwa, D., & Qoriatusholihah, Q. (2022). Pengaruh Menonton Video Mukbang terhadap Perubahan Perilaku Makan pada Penonton Mukbang di Media Sosial. *Indonesian Journal of Nutrition*, December, 0–14.
4. Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember. *Nutrire Diaita*, 15(02), 54–60. <https://doi.org/10.47007/nut.v15i02.6455>
5. Pokhrel, S. (2024). Hubungan kebiasaan menonton video mukbang, pola makan, dan sedentary lifestyle dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 32 Jakarta. *Nurkholilah Nasution*, 15(1), 37–48.
6. Thania, E., & Humayrah, W. (2023). Hubungan kebiasaan menonton mukbang terhadap nafsu makan, pola makan dan status gizi mahasiswa di Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 324–331. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2100>