



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**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**

**HALAMAN JUDUL**  
**HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* DENGAN PENINGKATAN**  
**BERAT BADAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT**  
**III DI STIKES BETHESDAYAKKUM YOGYAKARTA 2026**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**  
**Sarjana Keperawatan**

**JULIANA DA SILVA CARDOSO PINTO**  
**2202038**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**  
**YOGYAKARTA**  
**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: Hubungan Paparan Konten *Mukbang* Dengan Peningkatan Berat Badan pada Mahasiswa tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2026 yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi skripsi kesarjanaaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil penelitian ini adalah tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaaan saya.

Yogyakarta, 14 September 2026



Juliana Da Silva Cardoso Pinto

2202038

**HALAMAN PERSETUJUAN**

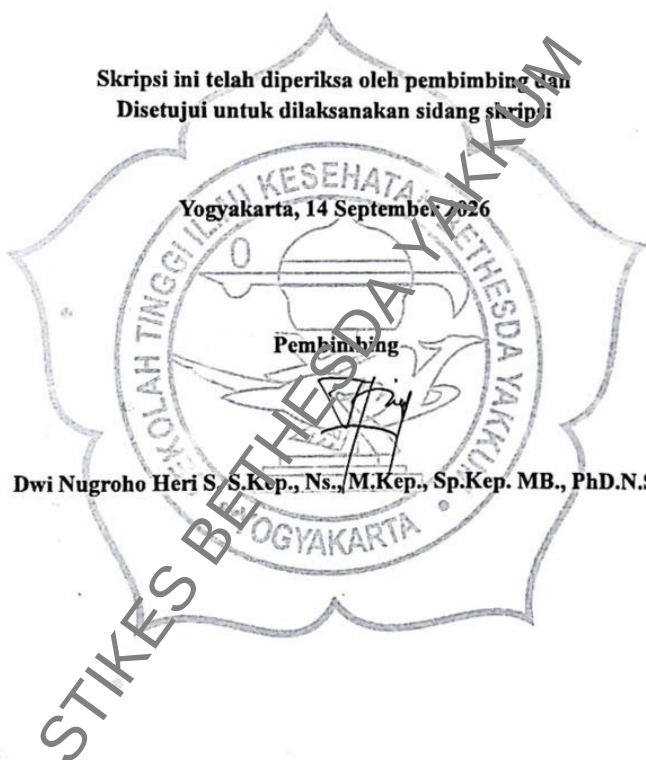
**HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* DENGAN PENINGKATAN  
BERAT BADAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT III DI  
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA 2026**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan  
Disetujui untuk dilaksanakan sidang skripsi

Yogyakarta, 14 September 2026

Pembimbing

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



## LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji 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 Saputro, S.Kep., Ns., M.Kep., (.....)  
Sp.Kep.MB, Ph.D. NS.

Mengesahkan

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Vita Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.,  
Ph.D. NS.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

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

## HALAMAN MOTTO

### **Amsal 16:3**

“Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN, maka terlaksanalah segala rencanamu.”

Setiap langkah yang dijalani dengan kesungguhan akan menemukan jalannya. Saya percaya bahwa usaha yang disertai doa, ketekunan, dan keberanian untuk terus memperbaiki diri akan membawa seseorang semakin dekat pada tujuan yang ingin dicapai.

### **Filipi 4:13**

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

Kesulitan bukan alasan untuk berhenti. Setiap tantangan menjadi bagian dari proses untuk belajar lebih kuat, lebih sabar, dan lebih bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil.

### **1 Korintus 10:23**

“Segala sesuatu diperbolehkan, tetapi bukan segala sesuatu berguna.”

Kehidupan mengajarkan bahwa kebebasan selalu berjalan bersama tanggung jawab. Tidak semua hal yang menarik untuk dilihat, diikuti, atau dilakukan akan memberikan manfaat bagi diri sendiri. Karena itu, kemampuan memilih dan mengendalikan diri menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup.

### **Amsal 25:28**

“Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.”

Pengendalian diri bukan hanya tentang menahan keinginan, tetapi tentang kemampuan memahami apa yang baik bagi tubuh dan kehidupan. Kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat menentukan kesehatan dan kualitas hidup pada masa yang akan datang.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi berjudul “Hubungan Paparan Konten *Mukbang* dengan Peningkatan Berat Badan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026” ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa menyertai setiap proses, memberikan kesehatan, kekuatan, hikmat, dan keteguhan hati sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini sampai akhir.
2. Kedua orang tua tercinta, yang menjadi sumber doa, semangat, dan kekuatan dalam setiap perjalanan pendidikan saya. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, perhatian, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan hingga saya dapat menyelesaikan pendidikan ini.
3. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan ruang untuk saya bertumbuh, belajar, dan berjuang. Dukungan, perhatian, dan semangat dari keluarga menjadi bagian penting dalam setiap proses yang saya lalui selama penyusunan skripsi ini.
4. Dosen pembimbing dan dosen penguji, yang telah membimbing saya dalam memahami proses penelitian, memperbaiki setiap kekurangan, serta memberikan ilmu dan arahan hingga penelitian mengenai paparan konten *mukbang* dan peningkatan berat badan ini dapat diselesaikan dengan lebih baik.
5. Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, yang telah menjadi tempat saya belajar tidak hanya mengenai ilmu keperawatan, tetapi juga mengenai pentingnya promosi kesehatan, pencegahan

masalah kesehatan, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

6. Mahasiswa Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menjadi responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu, mengisi kuesioner, serta mengikuti proses pengukuran berat badan. Partisipasi yang diberikan menjadi bagian penting sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan menghasilkan informasi mengenai hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan.
7. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan, penelitian, dan penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, semangat, serta dukungan yang diberikan ketika proses penyelesaian skripsi terasa berat.

## ABSTRAK

**Juliana Da Silva Cardoso Pinto.** Hubungan Paparan Konten *Mukbang* dengan Peningkatan Berat Badan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2026.

**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

## **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 in 2026.*

**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 students, making it important to examine the relationship between.

**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. 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 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 moderate category (34.3%), while weight gain was mostly moderate increase category (35.7%). Somers' D test showed a p-value < 0.001 and a coefficient of 0.706, 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

**References:** 28, 2013–2025

## PRAKATA

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, rahmat, dan bimbingan-Nya yang senantiasa melimpah. Berkat kekuatan, inspirasi, dan penguatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Paparan Konten *Mukbang* Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III Di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2026”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang telah memberikan bimbingan dan dukungan, yaitu:

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 satu dalam sidang skripsi
5. Bapak Dwi Nugroho Heri S, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., PhD.N.S., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh

kesabaran, kebaikan, ketelitian, dan selalu memberikan motivasi dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Terima kasih kepada Bapak/Ibu selaku dosen penguji, atas kritik, saran, dan arahan berharga yang telah diberikan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Orang Tua yang tidak henti-hentinya selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dorongan, sehingga peneliti selalu bersemangat dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi Penelitian ini dengan baik.
8. Teman-teman yang telah memberi dorongan semangat hingga akhirnya skripsi penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, Peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, September 2026



Juliana Da Silva Cardoso Pinto

## DAFTAR ISI

Hal

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                         | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....       | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                   | iv   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                    | v    |
| HALAMAN <i>MOTTO</i> .....                 | vi   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                  | vii  |
| ABSTRAK.....                               | ix   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                      | x    |
| PRAKATA.....                               | xi   |
| DAFTAR ISI .....                           | xiii |
| DAFTAR TABEL.....                          | xv   |
| DAFTAR SKEMA .....                         | xvi  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                      | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                     | 1    |
| A. Latar Belakang .....                    | 1    |
| B. Rumusan Masalah Penelitian .....        | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....                 | 7    |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 8    |
| E. Keaslian Penelitian.....                | 10   |
| BAB II KAJIAN TEORI.....                   | 13   |
| A. Landasan Teori .....                    | 13   |
| 1. Paparan Konten <i>Mukbang</i> .....     | 13   |
| 2. Peningkatan Berat Badan .....           | 20   |
| 3. Mahasiswa keperawatan tingkat III ..... | 24   |
| B. Kerangka Teori.....                     | 27   |
| C. Kerangka Konsep .....                   | 28   |
| D. Hipotesis Penelitian.....               | 28   |
| E. Variabel Penelitian .....               | 29   |
| 1. Definisi konseptual.....                | 29   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 2. Definisi Operasional.....                 | 31 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....               | 34 |
| A. Desain penelitian.....                    | 34 |
| B. Waktu dan tempat penelitian.....          | 35 |
| 1. Waktu .....                               | 35 |
| 2. Tempat.....                               | 35 |
| C. Populasi dan sampel.....                  | 35 |
| 1. Populasi.....                             | 35 |
| 2. Sampel.....                               | 35 |
| D. Alat Ukur Penelitian.....                 | 36 |
| E. Uji Validitas dan reliabilitas .....      | 38 |
| 1. Uji Validitas.....                        | 38 |
| 2. Uji Reliabilitas .....                    | 39 |
| F. Etika penelitian.....                     | 40 |
| G. Prosedur pengumpulan data .....           | 41 |
| H. Analisis Data .....                       | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 49 |
| A. Hasil Penelitian .....                    | 49 |
| 1. Karakteristik Responden.....              | 49 |
| 2. Analisis Univariat.....                   | 50 |
| 3. Analisis Bivariat.....                    | 52 |
| B. Pembahasan.....                           | 54 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....              | 62 |
| BAB V PENUTUP.....                           | 64 |
| A. Kesimpulan .....                          | 64 |
| B. Saran.....                                | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 67 |
| LAMPIRAN                                     |    |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                 | Hal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1 Keaslian Penelitian .....                                                                                                                                                               | 10  |
| Tabel 2 Definisi Operasional Variabel .....                                                                                                                                                     | 31  |
| Tabel 3 Kisi-kisi Umum Kuisioner .....                                                                                                                                                          | 37  |
| Tabel 4 Kisi-kisi Khusus .....                                                                                                                                                                  | 38  |
| Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026 .....                       | 49  |
| Tabel 8 Distribusi Distribusi Frekuensi Paparan Konten <i>Mukbang</i> pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.....                               | 50  |
| Tabel 9 Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.....                                                | 51  |
| Tabel 10 Hasil Uji Somers' D Hubungan Paparan Konten <i>Mukbang</i> dengan Peningkatan Berat Badan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026 ..... | 52  |

## DAFTAR SKEMA

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Skema 1 Kerangka Teori .....  | 27 |
| Skema 2 Kerangka Konsep ..... | 28 |

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Informasi Subyek
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Partisipan
- Lampiran 3. Persetujuan Studi Awal
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6. Komite Etik Kesehatan / *Ethical Clearance*
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Bukti Lolos Uji Similaritas
- Lampiran 9. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi

STIKES BETHESDA YAKKUM