

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan terhadap pola konsumsi informasi dan hiburan masyarakat, termasuk pada kelompok mahasiswa. Salah satu bentuk konten digital yang mengalami peningkatan popularitas adalah konten makanan, khususnya *mukbang*. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan menonton konten *mukbang* melalui berbagai platform digital seperti *YouTube* dan media sosial. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa tayangan *mukbang* dapat meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu yang ditampilkan dalam video, terutama makanan dalam porsi besar, makanan cepat saji (*fast food*), dan makanan tinggi kalori. Selain itu, ditemukan pula mahasiswa yang mengalami peningkatan berat badan dalam periode tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kondisi yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya mengenai hubungan antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa.

*Mukbang* merupakan fenomena konten audiovisual yang berasal dari Korea Selatan dan merupakan gabungan dari dua kata dalam bahasa Korea, yaitu *meokneun* yang berarti makan dan *bangsong* yang berarti siaran. Konten *mukbang* menampilkan seseorang atau *Broadcast Jockey (BJ)* yang mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton melalui media digital. Jenis makanan yang ditampilkan dalam konten *mukbang* umumnya berupa makanan cepat saji, makanan pedas, makanan berminyak, serta makanan dengan kandungan energi tinggi yang memiliki daya tarik visual bagi penonton (Iqbal & Salsabila, 2023). Fenomena ini pertama kali berkembang melalui platform *Afreeca TV* di Korea Selatan pada tahun 2008 dan semakin dikenal secara global setelah menyebar melalui berbagai platform digital seperti *YouTube*, *Instagram*, dan *Twitch* (Iqbal & Salsabila, 2023).

Popularitas konten *mukbang* terus meningkat seiring dengan semakin mudahnya akses terhadap media digital. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal termasuk pengguna aktif media sosial sehingga memiliki peluang yang besar untuk terpapar berbagai jenis konten digital, termasuk *mukbang*. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur menunjukkan bahwa sebanyak 180 dari 214 responden (84,1%) memiliki kebiasaan menonton konten makanan dan siaran makan melalui *YouTube*, termasuk konten *mukbang* (Sunarti et al., 2021). Penelitian lain pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember menunjukkan bahwa sebanyak 123 dari 147 responden (83,7%) memiliki kebiasaan menonton konten *mukbang* dalam

tiga bulan terakhir (Iqbal & Salsabila, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa paparan konten *mukbang* cukup banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa dan telah menjadi bagian dari konsumsi media digital mereka.

Paparan konten *mukbang* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berpotensi berkaitan dengan perubahan perilaku makan. Tayangan makanan dalam jumlah besar, tampilan makanan yang menarik, suara ketika makan (*food sound*), serta ekspresi kepuasan dari pembuat konten dapat memberikan rangsangan visual dan psikologis yang meningkatkan keinginan makan pada penonton. Paparan yang terjadi secara berulang juga dapat membentuk preferensi terhadap jenis makanan tertentu, terutama makanan tinggi energi dan makanan cepat saji (Kang et al., 2020; Yun et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan adiksi terhadap konten *mukbang* memiliki kemungkinan lebih besar mengalami peningkatan preferensi terhadap makanan *fast food* dibandingkan individu yang tidak memiliki kecenderungan tersebut (Fayasari et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa paparan konten *mukbang* dapat berkaitan dengan perubahan keinginan makan maupun pilihan makanan seseorang.

Fenomena *mukbang* juga berkembang di Indonesia seiring dengan meningkatnya penggunaan platform digital. Konten *mukbang* mulai dikenal luas di Indonesia sejak tahun 2016 melalui berbagai kreator konten yang mengadaptasi konsep siaran makan dari Korea Selatan. Salah satu konten yang turut memperkenalkan fenomena tersebut adalah video *mukbang* oleh *YouTuber* asal Korea Selatan yang tinggal di Indonesia, Han Yoo Ra, melalui

kanal *YouTube* miliknya (Pasaribu *et al.*, 2024). Perkembangan *YouTube* sebagai platform berbasis audiovisual semakin memperluas akses masyarakat terhadap berbagai konten makanan, termasuk pada kalangan mahasiswa.

Kemudahan akses terhadap konten digital melalui *YouTube* menyebabkan konsumsi media menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat. Survei Populix terhadap 1.023 responden menunjukkan bahwa *YouTube* termasuk salah satu platform digital yang banyak digunakan masyarakat Indonesia. Penggunaan *YouTube* melalui berbagai perangkat, seperti telepon pintar dan televisi, semakin memperluas kesempatan masyarakat untuk mengakses berbagai jenis konten digital (Pasaribu *et al.*, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan media digital memiliki kemungkinan mengalami paparan berulang terhadap konten *mukbang*.

Paparan konten *mukbang* menjadi perhatian karena dapat berkaitan dengan perubahan perilaku makan yang selanjutnya berpotensi berhubungan dengan perubahan berat badan. Berat badan merupakan salah satu ukuran antropometri yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi tubuh seseorang. Peningkatan berat badan yang berlangsung secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Menurut *World Health Organization* (2010), kelebihan berat badan dan obesitas merupakan salah satu faktor risiko terhadap berbagai penyakit kronis. Status berat badan juga dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang digunakan untuk

menentukan kategori status gizi seseorang, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan (Supariasa et al., 2016).

Peningkatan berat badan pada dasarnya dapat terjadi ketika asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, stres, serta kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan (Multazami, 2022). Dalam konteks penelitian ini, paparan konten *mukbang* menjadi salah satu faktor lingkungan digital yang perlu diperhatikan karena tayangan makanan dapat meningkatkan keinginan makan dan membentuk preferensi terhadap jenis makanan tertentu. Apabila peningkatan keinginan makan tersebut diikuti dengan konsumsi makanan yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan peningkatan berat badan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola makan akibat perubahan gaya hidup, tuntutan akademik, serta meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan makanan (Multazami, 2022). Pada masa perkuliahan, mahasiswa dapat mengalami kebiasaan makan yang tidak teratur, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan mengonsumsi makanan ringan (Multazami, 2022). Faktor kepraktisan, kemudahan akses, harga, dan cita rasa dapat menjadi pertimbangan mahasiswa dalam memilih makanan dengan kandungan energi tinggi. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, risiko terjadinya peningkatan berat badan dapat semakin meningkat.

Pada mahasiswa keperawatan, kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena aktivitas akademik dan praktik dapat memengaruhi pola aktivitas sehari-hari, waktu makan, waktu istirahat, penggunaan media digital, serta aktivitas fisik. Di sisi lain, mahasiswa keperawatan juga merupakan calon tenaga kesehatan yang diharapkan memiliki pengetahuan dan perilaku yang mendukung kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan berat badan pada kelompok mahasiswa keperawatan perlu diperhatikan tidak hanya dari aspek pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga dari faktor lingkungan digital yang dapat berkaitan dengan perilaku konsumsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, peningkatan berat badan pada mahasiswa tidak hanya dapat berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga dengan lingkungan digital yang membentuk preferensi dan perilaku konsumsi makanan. Konten *mukbang* sebagai salah satu bentuk media digital dapat memberikan stimulus audiovisual yang berkaitan dengan keinginan makan dan pola konsumsi mahasiswa (Syahruramdhani & Munarji, 2023). Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas kebiasaan menonton *mukbang* dalam kaitannya dengan nafsu makan, pola makan, preferensi makanan, gangguan makan, maupun status gizi, penelitian yang secara khusus mengkaji 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.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa Keperawatan Tingkat III STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat paparan konten *mukbang*, mengidentifikasi peningkatan berat badan mahasiswa melalui pengukuran berat badan selama periode pengamatan, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara konsumsi konten digital, khususnya *mukbang*, dengan perubahan berat badan mahasiswa sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan perilaku kesehatan.

#### **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah penelitian:

Apakah terdapat hubungan antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa tingkat III Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026?

#### **C. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa tingkat III Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada mahasiswa tingkat III STIKES Bethesda Yakkum berdasarkan usia dan jenis kelamin.

- b. Mengidentifikasi tingkat paparan konten *mukbang* berdasarkan frekuensi dan durasi menonton pada mahasiswa tingkat III STIKES Bethesda Yakkum.
- c. Mengidentifikasi peningkatan berat badan pada mahasiswa tingkat III STIKES Bethesda Yakkum.
- d. Mengetahui keeratan hubungan antara paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum tingkat III.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang Peneliti harapkan adalah:

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dapat menjadi sumber referensi dan acuan bagi institusi Pendidikan dalam memberi dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa, agar mahasiswa dapat informasi yang benar dan tepat sehingga dapat mengatasi masalah peningkatan berat badan.

2. Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi untuk peneliti selanjutnya terkait hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan paparan konten *mukbang* dengan peningkatan berat badan pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum.

### 4. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat memahami bagaimana paparan visual dan audio dari konten *mukbang* dapat memengaruhi keinginan makan secara berlebihan, yang berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan, sehingga dapat melakukan kontrol diri terhadap konsumsi makanan setelah menonton *mukbang*.

STIKES BETHESDA YAKKUM

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

| No | Peneliti/Tahun                          | Judul                                                                                                          | Metode Penelitian                                                                                                                                                                                                                | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Persamaan dengan Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Perbedaan dengan Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Erna Thania dan Wardina Humayrah (2023) | Hubungan kebiasaan menonton <i>mukbang</i> antara nafsu makan, pola makan dan status gizi mahasiswa di Jakarta | a. Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional study</i><br>b. Menggunakan metode kuantitatif<br>c. Teknik pengambilan sample menggunakan <i>purposive sample</i><br>d. Jenis penelitian korelasi<br>e. Sample 87 responden | Sehingga, hasil uji korelasi <i>Spearman</i> menunjukkan bahwa durasi menonton <i>mukbang</i> tidak memiliki hubungan dengan pola makan subjek tercermin berdasarkan frekuensi konsumsi makanan pokok, pangan hewani, pangan nabati, sayur, buah, camilan, <i>junk food</i> , serta minuman manis dan bersoda. | a. Persamaan pada penelitian ini sama menggunakan metode <i>Cross sectional</i><br>b. Pada penelitian ini sama sama menggunakan metode kuantitatif<br>c. Teknik pengumpulan data sama menggunakan <i>purposive sampling</i><br>d. Persamaan pada Penelitian ini ada pada variable independent yaitu menonton video <i>mukbang</i> | a. Penelitian jurnal ini meneliti nafsu makan, pola makan, dan status gizi, sedangkan penelitian ini fokus pada peningkatan berat badan (perubahan berat badan dalam periode waktu tertentu)<br>b. Pada penelitian jurnal ini Teknik pengumpulan data menggunakan <i>purposive sampling</i> menggunakan rumus <i>lemeshow</i> sedangkan dalam penelitian ini menggunakan total <i>sampling</i><br>c. Pada penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 87 mahasiswa sedangkan pada penelitian ini menggunakan 70 mahasiswa keperawatan<br>d. Perbedaan penelitian ini pada variable dependent<br>e. Perbedaan pada penelitian ini Menggunakan uji statistik <i>Kolmogorov-smirnov</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>Somers' D</i> |

| No | Peneliti/Tahun                              | Judul                                                                                                                           | Metode Penelitian                                                                                                                                                                                                               | Hasil Penelitian                                                                                                                                         | Persamaan dengan Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Perbedaan dengan Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Muhammad Iqbal dan Sakinah Salsabila (2023) | Hubungan antara kebiasaan menonton <i>mukbang</i> dengan risiko kejadian gangguan makan pada mahasiswa politeknik negeri jember | a. Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i><br>b. Menggunakan metode kuantitatif<br>c. Teknik pengambilan sample menggunakan <i>convenience sampling</i><br>d. Jenis penelitian korelasi<br>e. Sample 105 responden | Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton <i>mukbang</i> dengan risiko kejadian gangguan makan. | a. Persamaan pada penelitian ini sama menggunakan metode <i>cross sectional</i><br>b. Pada penelitian ini sama sama menggunakan metode kuantitatif<br>c. Persamaan pada penelitian ini ada pada variable independent yaitu menonton video <i>mukbang</i><br>d. Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan responden mahasiswa | a. Pada penelitian jurnal ini meneliti risiko gangguan makan, bukan peningkatan berat badan seperti pada penelitian ini<br>b. Pada penelitian jurnal ini Teknik pengumpulan data menggunakan <i>convenience sampling</i> Rumus <i>lemeslow</i> sedangkan dalam penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> rumus <i>solving</i><br>c. Pada penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 105 mahasiswa sedangkan pada penelitian ini 70 mahasiswa keperawatan<br>d. Perbedaan penelitian ini pada variable dependent<br>e. Perbedaan pada peneliti ini Menggunakan uji statistik <i>Kolmogorov-smirnov</i> sedangkan pada peneliti ini menggunakan <i>Somers' D</i> |
| 3. | Pokhrel (2024)                              | Hubungan kebiasaan menonton video <i>mukbang</i> , pola makan, dan <i>sedentary</i>                                             | a. Menggunakan metode kuantitatif<br>b. Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional study</i><br>c. Menggunakan uji statistic <i>fisher</i>                                                                                | Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video <i>mukbang</i> dengan kejadian <i>Overweight</i> dan                     | a. Sama menggunakan metode kuantitatif.<br>b. Desain penelitian sama menggunakan <i>cross sectional</i><br>c. Teknik pengambilan sampel sama                                                                                                                                                                                           | Pada jurnal ini menggunakan uji penelitian <i>fisher exact</i> dan <i>mann-whitney u</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>spearman rank</i> . Populasi di jurnal ini mengunkan siswa sedangkan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa keperawatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| No | Peneliti/Tahun | Judul                                                                             | Metode Penelitian                                                                                                                                      | Hasil Penelitian                                                                                                                                         | Persamaan dengan Penelitian                                                                                         | Perbedaan dengan Penelitian                                                                                                                                                  |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                | <i>lifestyle</i> dengan kejadian <i>Overweight</i> pada remaja di sman 32 jakarta | <i>exact</i> dan <i>mann-whitney u</i><br>d. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 573<br>e. Sampel 124 menggunakan Teknik <i>purposive sampling</i> | pola makan dengan kejadian <i>Overweight</i> , sedangkan variabel yang berhubungan dengan kejadian <i>Overweight</i> adalah <i>sedentary lifestyle</i> . | menggunakan <i>purposive sampling</i><br>d. Persamaan pada variable independent yaitu menonton video <i>mukbang</i> | Populasi pada jurnal ini berjumlah 573 sedangkan pada penelitian ini berjumlah 70. Sampel penelitian ini berjumlah 124 responden sedangkan pada penelitian ini berjumlah 70. |