

Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang

(Intake Profile and Nutritional Status of Respondents Who Have a Habit of Watching Mukbang Videos)

Tri Putriani Nababan dan Naufal Muharam Nurdin*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

Mukbang is video content that displays eating activities with large and appetizing portions. The main objective of this study was to analyze the relationship between the habit of watching mukbang videos and the nutritional adequacy of non-nutritional students of IPB. The research design was a cross-sectional study with 65 subjects who had the habit of watching mukbang for at least the last 1 month. The habit of watching mukbang videos was assessed from the frequency and duration of watching, intake was assessed using a 2x24 hour recall. The average frequency of watching mukbang is 2.3 ± 1.9 times per day with an average duration of 29.90 ± 31.12 minutes per day. The average energy intake per day was 1486 ± 422 kcal, protein 41.3 ± 21.9 g, fat 55.5 ± 21.5 g, carbohydrates 209.7 ± 56.7 g. The frequency of watching mukbang has a significant correlated with the subject's energy adequacy level ($p < 0.1$) while the duration has no significant correlation.

Keywords: adequacy level, knowledge of nutrition, non-nutrition students, watching mukbang video

ABSTRAK

Mukbang merupakan konten video yang menampilkan kegiatan makan dengan porsi yang besar dan menggugah selera. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan kecukupan gizi mahasiswa non gizi IPB. Desain penelitian ini adalah cross sectional study dengan 65 subjek yang memiliki kebiasaan menonton mukbang minimal selama 1 bulan terakhir. Kebiasaan menonton video mukbang dinilai dari frekuensi dan durasi menonton, asupan dinilai menggunakan recall 2x24 jam. Rata-rata frekuensi menonton mukbang yaitu $2,3 \pm 1,9$ kali per hari dengan durasi rata-rata $29,90 \pm 31,12$ menit per hari. Rata-rata asupan per hari energi sebesar 1486 ± 422 kkal, protein $41,3 \pm 21,9$ g, lemak $55,5 \pm 21,5$ g, karbohidrat $209,7 \pm 56,7$ g. Frekuensi menonton mukbang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi subjek ($p < 0,1$) sedangkan durasi tidak memiliki hubungan signifikan.

Kata kunci: asupan gizi, mahasiswa, menonton video mukbang, tingkat kecukupan

PENDAHULUAN

Peningkatan pengguna internet di Indonesia meningkat dengan cepat, data Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan pada tahun 2019 penetrasi internet telah mencapai 73,7% atau setara dengan 196 juta jiwa dengan provinsi yang memiliki penetrasi paling tinggi adalah provinsi Jawa Barat (APJII 2020). Penetrasi internet tersebut diikuti oleh peningkatan penggunaan media

sosial diantaranya Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter dan lainnya (Datareportal 2021). Salah satu konten yang cukup populer di media sosial adalah konten mukbang. Mukbang merupakan konten video yang biasanya menampilkan makanan dengan porsi yang besar dan menggugah selera (Margawati *et al.* 2020). Mukbang secara harfiah diartikan sebagai siaran makan, memiliki asal kata dari 2 istilah dalam bahasa korea yaitu 'muok-da' (makan) dan 'bang-song' (siaran) (Supriyatman dan Nugroho

*Korespondensi:

naufal@apps.ipb.ac.id

Naufal Muharam Nurdin

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

2019).

Kebiasaan menonton video mukbang diduga dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Persepsi dan keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dalam menonton video mukbang. Hal ini terjadi karena penampilan makanan dapat meningkatkan stimulus pada otak yang dapat memicu terjadinya rangsangan pada pusat makan di otak (Amalia *et al.* 2021). Perilaku makan seseorang juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi orang tersebut (Rahman *et al.* 2016). Penelitian terkait hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan perilaku makan belum banyak dilakukan. Berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis terkait hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan konsumsi pangan mahasiswa non gizi IPB University.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional study*. Lokasi penelitian dipilih secara *purposive*, yaitu dilakukan di IPB University, Desa Babakan, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor. Penelitian dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian adalah mahasiswa non gizi di IPB University. Penarikan subjek dilakukan secara *accidental sampling* atau *sampling insidental* berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa di luar jurusan gizi masyarakat IPB, bersedia mengikuti semua rangkaian penelitian, tinggal secara mandiri, serta memiliki kebiasaan menonton video mukbang selama minimal 1 bulan terakhir. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti segala rangkaian penelitian serta mahasiswa yang sedang menjalani diet. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 65 orang.

Jenis dan cara pengumpulan data

Pengumpulan data diperoleh dari pengisian kuisioner meliputi karakteristik subjek yang terdiri dari usia, jenis kelamin, uang saku, pengeluaran pangan, data antropometri (berat badan, dan tinggi badan), pengetahuan gizi subjek, kebiasaan menonton video mukbang

subjek (frekuensi dan durasi menonton video mukbang dalam 1 hari). Data konsumsi pangan subjek yang didapatkan melalui FFQ (konsumsi subjek dalam 1 bulan terakhir) dan *recall* 2x24 jam (1 hari kerja dan 1 hari akhir libur).

Pengolahan dan analisis data

Analisa data menggunakan *software Microsoft Excel 2019* dan *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 16.0 for windows* Data kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensia. Statistik inferensial yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*. Hasil uji statistik dianggap signifikan apabila nilai $p < 0.1$.

Usia subjek dalam penelitian berada pada rentang 17-23 tahun. Jenis kelamin dibagi menjadi laki-laki dan perempuan. Data antropometri (berat badan dan tinggi badan) digunakan untuk menentukan status gizi subjek menggunakan 2 cara perhitungan yaitu berdasarkan nilai *z-score* indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) untuk kelompok usia 17–18 tahun (Kemenkes 2020) dan indeks massa tubuh (IMT) untuk kelompok usia 19–23 tahun (Kemenkes 2014). Kategori variabel uang saku dan pengeluaran pangan subjek diperoleh dari sebaran uang saku dan pengeluaran pangan berdasarkan nilai kuartil. Terdapat tiga kategori uang saku subjek yakni kurang (<Rp 800.000), cukup (Rp 800.000–Rp 1.500.000), dan tinggi (>Rp 1.500.000). Pengeluaran pangan juga terbagi menjadi 3 kategori yakni rendah (<Rp 500.000), cukup (Rp 500.000 –Rp 900.000), dan tinggi (>Rp 900.000).

Kebiasaan subjek dalam menonton video mukbang dinilai dari durasi dan frekuensi menonton dalam satu hari dan dikategorikan berdasarkan nilai kuartil dari uji statistik sebaran nilai responden. Durasi dan frekuensi menonton dikategorikan menjadi 3 kategori yakni rendah (dibawah dari kuartil 1 (<Q1)), cukup (antara kuartil 1 dan 3 (Q1-Q3)), dan tinggi (diatas kuartil 3 (>Q3)). Durasi menonton dikategorikan rendah apabila durasi menonton subjek kurang 10 menit, dikatakan cukup apabila memiliki durasi menonton dalam rentang 10–40 menit, dan dikatakan tinggi apabila durasi menontonnya lebih 40 menit. Frekuensi menonton dikategorikan rendah apabila memiliki frekuensi menonton <1 kali/hari, dikatakan cukup apabila memiliki durasi menonton dalam rentang 1–3 kali/hari, dan

dikatakan tinggi apabila durasi menontonnya >40 menit. Data pengetahuan gizi subjek diperoleh dari jawaban pertanyaan mengenai gizi. Pertanyaan yang diberikan merupakan pilihan berganda dengan 4 pilihan jawaban. Jawaban yang benar bernilai 1 dan apabila salah bernilai 0. Total nilai disajikan dalam bentuk persentase berdasarkan jumlah jawaban benar. Pengetahuan gizi dikategorikan berdasarkan Khomsan (2000) yakni rendah (<60%), cukup (60–80%), dan baik (>80%).

Penilaian kuantitas konsumsi pangan subjek didasarkan pada tingkat kecukupan berdasarkan AKG 2019 sesuai kelompok usia subjek. Penilaian kecukupan diperoleh setelah melakukan penyesuaian antar berat badan aktual dengan berat badan standar yang terdapat pada AKG. Kecukupan energi dan protein dibagi dalam 5 kategori yaitu defisit tingkat berat (<70%), defisit sedang (70–79%), defisit ringan (80–89%), normal (90–119%), dan lebih ($\geq 120\%$) (Depkes RI 2003). Kecukupan lemak dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang (<20% kebutuhan energi), normal (20–30% kebutuhan energi) dan lebih (>30% kebutuhan energi) (IOM 2005). Kecukupan karbohidrat dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang (<45% kebutuhan energi), normal (45–60% kebutuhan energi), dan lebih (>60% kebutuhan energi)

Penilaian kualitas konsumsi pangan subjek didasarkan pada total skor konsumsi pangan yang diperoleh dari data FFQ. Pemberian skor terbagi menjadi 6 yakni diberikan skor 50 apabila konsumsi ≥ 3 kali/hari, skor 25 apabila konsumsi 1 kali/hari, skor 15 apabila konsumsi 3–6 kali/minggu, skor 10 apabila konsumsi 1–2 kali seminggu, skor 5 apabila dikonsumsi 2 kali sebulan, serta skor 0 apabila tidak pernah dikonsumsi (Margawati *et al.* 2020). Skor konsumsi pangan menggambarkan keragaman konsumsi pangan subjek dalam periode waktu tertentu. Kualitas konsumsi pangan subjek dikategorikan menjadi 3 yakni rendah (skor FFQ<285), cukup (skor FFQ 285–480) dan baik (skor FFQ>480) (Margawati *et al.* 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek merupakan mahasiswa aktif non gizi Institut Pertanian Bogor yang memiliki kebiasaan menonton video mukbang.

Tabel 1. Sebaran karakteristik subjek (n=65 orang)

Variabel	n	%
Usia (tahun)		
- Rata-rata usia \pm sd (tahun)	19,3 \pm 1,6	
Jenis kelamin		
- Laki-laki	8	12,3
- Perempuan	57	87,7
Status Gizi		
- <i>Underweight</i>	6	9,2
- Normal	38	58,5
- <i>Overweight</i>	10	15,4
- Obesitas	11	16,9

Jumlah total subjek sebanyak 65 orang yang terdiri dari laki-laki 8 orang (12,3%) dan perempuan 57 orang (87,7%). Sebaran subjek memiliki usia antara 17–23 tahun dengan rata-rata usia 19,3 \pm 1,6 tahun. Kategori status gizi dengan menggunakan IMT/U yakni sangat kurus (<-3 SD), kurus (-3 SD sampai dengan <-2 SD), normal (-2 SD sampai dengan 1 SD), gemuk (>1 SD sampai dengan 2 SD) dan obesitas (>2 SD), sedangkan kategori status gizi dengan menggunakan IMT yakni *underweight* (IMT<18,5 kg/m²), normal (IMT 18,5–22,9 kg/m²), *overweight* (IMT 23–24,9 kg/m²), dan obesitas (IMT \geq 25 kg/m²). Status gizi subjek terdiri dari *underweight* (9,2%), normal (58,5%), *overweight* (10%) dan obesitas (16,9%). Rata-rata uang saku yang dimiliki mahasiswa dalam sebulan sebesar Rp 1.104.615 \pm 512.479 dengan jumlah uang saku maksimum Rp 3.000.000 dan minimum Rp 200.000. Uang saku mahasiswa dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah (12,3%), cukup (55,4%) dan tinggi (12,3%). Rata-rata pengeluaran pangan mahasiswa subjek sebesar Rp 690.308 \pm 305.670 dengan jumlah pengeluaran pangan maksimum Rp 1.500.000 dan minimum Rp100.000. Mahasiswa yang masuk dalam kategori pengeluaran pangan yang rendah yaitu terdiri sebanyak 26,9%, cukup 49,2% dan tinggi 13,8%.

Pengetahuan gizi. Rata-rata nilai pengetahuan gizi subjek adalah 80,9 \pm 10,7. Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi yang baik yakni sebanyak 34 orang (52,3%). Selain itu terdapat juga subjek yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah yaitu sebanyak 4 orang (6,2%) dan sebanyak 27 orang (41,5%) subjek yang memiliki pengetahuan gizi yang

cukup.

Kebiasaan menonton video mukbang.

Kebiasaan subjek dalam menonton video *mukbang* dari media sosial dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi menonton video *mukbang* dalam satu hari.

Tabel 2. Sebaran frekuensi dan durasi menonton video *mukbang* subjek

Variabel	n	%
Frekuensi		
- Rendah (<1 kali/hari)	0	0,0
- Cukup (1-3 kali/hari)	51	78,5
- Tinggi (>3 kali/hari)	14	21,5
- Total	65	100,0
- Rata-rata ± sd (kali/hari)	2,3 ± 1,9	
Durasi		
- Rendah (<10 menit/hari)	12	18,5
- Cukup (10-40 menit/hari)	39	60,0
- Tinggi (>40 menit/hari)	14	21,5
- Total	65	100,0
- Rata-rata ± sd (menit/hari)	29,90 ± 31,12	

Rata-rata frekuensi subjek dalam menonton video *mukbang* dalam satu hari adalah 2,3±1,9. Sebagian besar subjek memiliki frekuensi menonton video *mukbang* yang cukup yakni sebanyak 51 orang (78,5%) dan sebanyak 14 orang (21,5%) tergolong tinggi. Rata-rata durasi subjek dalam menonton video *mukbang* adalah 29,90±31,12 menit. Sebanyak 39 orang (60,0%) subjek memiliki durasi menonton video *mukbang* yang tergolong cukup (10-40 menit), sebanyak 12 orang (18,5%) subjek memiliki durasi menonton video *mukbang* yang rendah (<10 menit) dan sebanyak 14 orang (21,5%) subjek yang memiliki durasi menonton video *mukbang* yang tinggi(>40 menit).

Asupan Gizi, Tingkat Kecukupan Gizi dan Keanekaragaman Konsumsi Pangan. Rata-rata asupan energi subjek pada hari kerja adalah 1490±546,7 kkal dan pada hari libur adalah 1482±488,1 kkal. Sedangkan untuk rata-rata tingkat kecukupan energi (TKE) pada hari kerja

adalah 70,2±27,0 dan pada hari libur sebesar 69,6±22,9. Sebagian besar subjek memiliki TKE yang tergolong dalam defisit berat baik hari kerja maupun hari libur yakni sebanyak 41 orang (63,1%) pada hari kerja dan sebanyak 38 orang (58,5%) pada hari libur. Subjek yang memiliki TKE yang cukup sebanyak 10 orang (15,4%) baik untuk hari libur maupun hari kerja. Rata-rata asupan protein subjek pada hari kerja adalah sebesar 40,2±25,0 g dan pada hari libur adalah 42,4±23,5 g. Sedangkan untuk rata-rata tingkat kecukupan protein (TKP) untuk hari kerja adalah 66,6±40,0 dan untuk hari libur sebesar 69,7±35,0. Sebagian besar TKP subjek tergolong defisit berat yakni sebanyak 46 orang (70,8%) pada hari kerja dan sebanyak 42 orang (64,6%) pada konsumsi hari libur. Subjek yang memiliki TKP yang tergolong cukup sebanyak 7 orang (10,8%) pada hari kerja dan sebanyak 5 orang (7,7%) pada hari libur.

Rata-rata asupan lemak subjek pada saat hari kerja adalah 53,9±23,7 g dan pada saat hari libur adalah 57,0±29,7 g. Sedangkan untuk rata-rata tingkat kecukupan lemak (TKL) pada hari kerja adalah 23,0 ±10,6 dan pada saat hari libur sebesar 24,3±13,5. Sebagian besar TKL subjek tergolong kurang yakni sebanyak 33 orang (50,8%) pada hari kerja dan sebanyak 25 orang (38,5%) pada hari libur. Subjek yang memiliki TKL yang tergolong cukup sebanyak 17 orang (26,1%) untuk hari kerja dan sebanyak 23 orang (35,4%) untuk hari libur. Rata-rata konsumsi karbohidrat subjek pada saat hari kerja adalah 212,2±80,2 g dan pada saat hari libur adalah 207,2±66,8 g. Sedangkan untuk rata-rata tingkat kebutuhan karbohidrat (TKKh) pada hari kerja adalah 40,0±15,9 dan pada hari libur sebesar 39,1±13,4. Sebagian besar TKKh subjek tergolong kurang yakni sebanyak 43 orang (66,2%) pada hari kerja dan sebanyak 47 orang (72,3%) pada konsumsi hari libur. Subjek yang memiliki TKKh yang tergolong cukup sebanyak 13 orang (20,0%) untuk hari kerja dan sebanyak 15 orang (23,1%) untuk hari libur.

Keanekaragaman konsumsi pangan didapatkan dari konsumsi makan subjek dalam satu bulan terakhir. Sebagian besar subjek memiliki tingkat keanekaragaman konsumsi pangan yang tergolong cukup yakni sebanyak 32 orang (49,2%), sebanyak 17 orang (26,2%) tergolong rendah, dan sebanyak 16 (24,6%) orang tergolong baik.

Tabel 3 Sebaran tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek

Variabel	Rata-rata konsumsi	
	n	%
Tingkat kecukupan energi		
- Defisit berat (<70% AKG)	14	21,54
- Defisit sedang (70–79% AKG)	8	12,31
- Defisit ringan (80–89% AKG)	16	24,62
- Cukup (90–119% AKG)	18	27,69
- Lebih (\geq 120% AKG)	9	13,85
- Rata-rata asupan energi \pm sd (kkal)		1486 \pm 422
Tingkat kecukupan protein		
- Defisit berat (<70% AKG)	37	56,92
- Defisit sedang (70–79% AKG)	12	18,46
- Defisit ringan (80–89% AKG)	5	7,69
- Cukup (90–119% AKG)	8	12,31
- Lebih (\geq 120% AKG)	3	4,62
- Rata-rata asupan protein \pm sd (g)		41,3 \pm 21,9
Tingkat kecukupan lemak		
- Kurang (<20% kebutuhan energi)	10	15,38
- Cukup (20–29% kebutuhan energi)	29	44,62
- Lebih (\geq 30% kebutuhan energi)	26	40,00
- Rata-rata asupan Lemak \pm sd (g)		55,5 \pm 21,5
Tingkat kecukupan karbohidrat		
- Kurang (<45% kebutuhan energi)	26	40,00
- Cukup (45–59% kebutuhan energi)	23	35,38
- Lebih (\geq 60% kebutuhan energi)	16	24,62
- Rata-rata asupan karbohidrat \pm sd (g)		209,7 \pm 56,7
Keanekaragaman pangan		
- Rendah (skor FFQ <285)	17	26,2
- Cukup (skor FFQ 285–480)	32	49,2
- Baik (skor FFQ >480)	16	24,6
- Rata-rata skor FFQ \pm sd		382,2 \pm 129,7

Hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan tingkat kecukupan gizi.

Uji korelasi *Spearman* digunakan untuk analisa pada hasil penelitian ini.. Hasil uji korelasi *Spearman* dikatakan signifikan apabila nilai $p < 0,1$ dengan tingkat kepercayaan 90%. Berikut merupakan nilai signifikansi korelasi antara uang saku dengan konsumsi makan subjek.

Hasil uji korelasi *Spearman* antara frekuensi menonton video *mukbang* dengan TKE berhubungan signifikan ($p = 0,076$; $r = 0,222$) dan nilai koefisien korelasi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi menonton video *mukbang* maka tingkat kecukupan energi subjek juga akan semakin tinggi juga. Hal ini dapat disebabkan karena menonton video tentang makanan mempengaruhi keinginan untuk makan (Spence

et al. 2016). Menonton dapat mempengaruhi penonton dengan membuat penonton tidak mempertimbangkan jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga menyebabkan terjadinya kelebihan konsumsi pangan dimakan (Marchiori & Papies 2014). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Margawati *et al.* (2020) yang menyimpulkan menonton video *mukbang* tidak berhubungan dengan TKE, TKP, TKL dan TKKh.

Hasil uji korelasi *Spearman* antara frekuensi menonton video *mukbang* dengan tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat serta skor FFQ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,1$). Hal ini menunjukkan bahwa besar kecilnya frekuensi menonton tidak mempengaruhi tingkat kecukupan protein, lemak, karbohidrat, dan skor konsumsi subjek.

Tabel 4. Nilai signifikansi korelasi kebiasaan menonton video *mukbang* dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro

Variabel	Frekuensi menonton		Durasi menonton	
	p	r	p	r
Tingkat kecukupan				
Energi	0,076	0,222	0,256	0,143
Protein	0,272	0,138	0,560	0,074
Lemak	0,692	0,050	0,866	0,021
Karbohidrat	0,299	0,131	0,602	0,066
Skor FFQ	0,450	-0,095	0,800	0,032

Hubungan uang saku dan pengeluaran pangan dengan tingkat kecukupan gizi. Uji hubungan yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*. Hasil uji korelasi *Spearman* dikatakan signifikan apabila nilai $p < 0,1$ dengan tingkat kepercayaan 90%. Berikut merupakan nilai signifikansi korelasi antara uang saku dengan konsumsi makan subjek.

Hasil uji korelasi *Spearman* antara uang saku dengan TKE menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,082$; $r=0,217$) dan nilai koefisien korelasi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar uang saku maka tingkat kecukupan energi subjek juga meningkat. Penelitian sebelumnya mendapatkan hasil yang serupa yaitu uang saku berhubungan signifikan dengan TKE (Kurniawan dan Widyaningsih 2017).

Uang saku juga berhubungan dengan TKL ($p=0,033$; $r=0,265$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku maka TKL juga meningkat. Hal ini diduga bahwa semakin tinggi uang saku meningkatkan pembelian makanan tinggi lemak. Pada uji hubungan antara TKP dan TKKh serta skor FFQ didapatkan tidak didapatkan hubungan yang signifikan ($p > 0,1$). Penelitian Margawati *et al.* (2020) menunjukkan hal yang serupa, uang saku tidak berhubungan

dengan TKL, TKP dan TKKh, namun pada penelitian Kurniawan dan Widyaningsih (2017) uang saku memiliki hubungan dengan TKP.

Pengeluaran pangan berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,027$; $r=0,275$) dan tingkat kecukupan protein ($p=0,024$; $r=0,279$). Hal ini menunjukkan bahwa apabila pengeluaran makan meningkat maka tingkat kecukupan energi dan protein subjek juga akan meningkat. Hasil uji korelasi *Spearman* antara pengeluaran pangan dengan tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat serta skor FFQ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,1$). Tingkat pengeluaran pangan yang berhubungan dengan energi dan protein namun tidak berhubungan terhadap lemak dan karbohidrat diduga karena pangan sumber protein memiliki harga yang tinggi dan elastis terhadap perubahan harga sehingga perubahan pengeluaran berpengaruh terhadap konsumsi protein. Wahyuni *et al.* 2016, menyatakan perubahan pendapatan/pengeluaran sebesar 1% terhadap daging sapi dan ayam akan menambah permintaan terhadap kedua barang tersebut lebih dari 1%. Uang saku dan pengeluaran untuk pangan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap status gizi, tingkat kecukupan energi dan protein (Kurniawan & Widyaningsih 2017) dan pendapatan memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat konsumsi masyarakat (Ikram *et al.* 2015).

Hubungan pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro. Uji hubungan yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*. Hasil uji korelasi *Spearman* dikatakan signifikan apabila nilai $p < 0,1$ dengan tingkat kepercayaan 90%. Berikut merupakan nilai signifikansi korelasi antara uang saku dengan konsumsi makan subjek.

Hasil uji korelasi *Spearman* antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat serta skor FFQ menunjukkan bahwa tidak terdapat

Tabel 5. Nilai signifikansi korelasi uang saku dengan tingkat kecukupan gizi

Variabel	Uang saku		Pengeluaran pangan	
	p	r	p	r
Tingkat kecukupan				
Energi	0,082	0,217	0,027*	0,275
Protein	0,156	0,178	0,024*	0,279
Lemak	0,033*	0,265	0,122	0,194
Karbohidrat	0,886	-,018	0,763	-0,038
Skor FFQ	0,550	0,076	0,257	0,143

Tabel 6. Nilai signifikansi korelasi pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro

Variabel	Pengetahuan gizi	
	p	r
Tingkat kecukupan		
Energi	0,921	0,013
Protein	0,303	-0,130
Lemak	0,758	-0,039
Karbohidrat	0,327	0,123
Skor FFQ	0,117	-0,197

hubungan yang signifikan ($p > 0,1$). Hal ini menunjukkan bahwa besar kecilnya tingkat pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro subjek. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kecukupan energi dan zat gizi makro subjek (Fadillah 2016; Lestari 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syifa *et al.* (2022) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keragaman pangan.

KESIMPULAN

Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 17–23 tahun. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (58,5%). Sebagian besar subjek memiliki uang saku yang tergolong cukup (55,4%) dengan rata-rata uang saku Rp 1.104.615±512.479. Sedangkan untuk pengeluaran pangan sebagian besar subjek memiliki pengeluaran pangan yang tergolong cukup (49,2%) dengan rata-rata pengeluaran subjek Rp 690.308±305.670. Pengetahuan gizi sebagian besar subjek tergolong kategori baik (52,3%) dengan rata-rata 80,9±10,8. Kebiasaan subjek dalam menonton video *mukbang* dinilai dari frekuensi dan durasi menonton. Sebagian besar frekuensi dan durasi menonton video *mukbang* subjek tergolong cukup (78,5% dan 60,0%) yaitu sebanyak 1–3 kali/hari dengan durasi sekitar 10–40 menit/hari. Tingkat kecukupan energi dan protein subjek sebagian besar tergolong defisit berat serta tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat subjek tergolong kurang. Frekuensi menonton video *mukbang* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecukupan energi subjek. Besar uang saku memiliki hubungan yang signifikan

dengan tingkat kecukupan energi dan lemak. Besar pengeluaran pangan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecukupan energi dan protein. Durasi menonton dengan tingkat pengetahuan gizi subjek tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta skor FFQ subjek.

Pada penelitian selanjutnya disarankan melakukan perbandingan konsumsi antara mahasiswa yang terbiasa menonton video *mukbang* dengan mahasiswa yang tidak menonton video *mukbang*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia DS, Nuzrina R, Gifari N, Angkasa D, Sitoayu L. 2021. Hubungan kebiasaan menonton mukbang, pengetahuan gizi, dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar mukbang di media sosial instagram. *Journal of nutrition college*. 10 (2): 105-111. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29142>
- APJII [Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia]. 2020. Laporan Survei Internet APJII Tahun 2019-2020 (Q2). Jakarta: Indonesia Survey Center. Diakses pada 12 Januari 2022.
- Datareportal. 2021. Digital 2021: Global Overview Report. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>. Diakses pada 12 Januari 2022.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2003. Gizi dalam angka. Jakarta (ID): Depkes RI.
- Fadillah M. 2016. Hubungan pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi tata boga [skripsi]. Padang (ID): Universitas Negeri Padang.
- Ikram M, Sanusi AM, Ansar. 2015. Hubungan tingkat pendapatan dengan tingkat konsumsi masyarakat di kecamatan Bontonompo kabupaten Gowa. *Jurnal Ekonomi Balance Fakultas Ekonomi dan Bisnis*. 11(1): 27-36.
- [IOM] Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intake for Energi, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. A report of the Panel on Macronutrients, Subcommittees on Upper Reference Levels of Nutrients

- and Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes, and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Washington DC (US): National Academies Press.
- [Kemenkes RI]. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbng. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- [Kemenkes RI]. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Khomsan A. 2000. Teknik pengukuran pengetahuan gizi. Bogor (ID): IPB Press.
- Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. 2017. Hubungan pola konsumsi pangan dan besar uang saku mahasiswa manajemen bisnis dengan mahasiswa jurusan teknologi hasil pertanian universitas brawijaya terhadap status gizi. *Jurnal pangan dan agroindustri*. 5(1):1-12.
- Lestari P. 2020. Hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswi MTS Darul Ulum. *Sport and nutrition journal*. 2(2): 73-80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Marchiori D, Papias EK. 2014. A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect. *Appetite*. 75(2014): 40-45. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.009>
- Margawati A, Wijayanti HS, Faizah NA, Syaher MI. 2020. Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal gizi Indonesia*. 8(2): 102-109. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.102-109>
- Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (1): 43-52.
- Spence C, Okajima K, Cheok AD, Petit O, Michel C. 2016. Eating with our eyes: from visual hunger to digital satiation. *Brain and cognition*. 110(2016): 53-63. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2015.08.006>
- Supriyatman AT, Nugroho C. 2019. Analisis resepsi penonton remaja video mukbang dalam kanal youtube yuka kinoshita. *E-proceeding of management*. 6(1): 1428-1440.
- Syifa NH, Briawan D, Kustiyah L. Pengetahuan gizi dan kesehatan, keragaman pangan serta aktivitas fisik mahasiswa gizi IPB selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 1(2): 103-109. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.2.103-109>
- Wahyuni, Daru, Purnastuti Losina, Mustofa Mustofa. 2016. Analisis Elastisitas Tiga Bahan Pangan Sumber Protein Hewani di Indonesia. *Jurnal Economia*, vol. 12, no. 1, 2016, pp. 43-53, doi:10.21831/economia.v12i1.9544. <https://doi.org/10.21831/economia.v12i1.9544>