

Kebiasaan Menonton Mukbang dan Perilaku Emotional Eating serta Kaitannya dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta

Mukbang Video Exposure, Emotional Eating, and Its Relationship with Nutritional Status among University Students

Susi Susanti Doloksaribu dan Adhila Fayasari*

Departmen Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Bantul 55182, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden: fayasari@gmail.com

Diterima: 19 Juni 2025

Direvisi: 10 Desember 2025

Disetujui: 28 Desember 2025

ABSTRACT

Mukbang is a video show featuring someone consuming large amounts of food, and it has now become a popular phenomenon among the public, especially young adults. This show has the potential to influence food consumption behaviour and impact nutritional status. Additionally, emotional eating behaviour is known to influence energy intake and nutritional balance in individuals. This study aims to analyse the relationship between the habit of watching mukbang videos and emotional eating behaviour with nutritional status among students at PGRI University Yogyakarta. This study used a quantitative cross-sectional design with 410 active students as respondents. Data were collected using the Mukbang Addiction Scale (MAS) and Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) distributed. Nutritional status was determined based on body mass index (BMI), and relationship analysis was conducted using Fisher's Exact test. The results showed that 61.0% of respondents had normal nutritional status, 32.4% were overweight, and 6.6% were underweight. Furthermore, there was a significant association between the habit of watching mukbang videos and nutritional status ($p < 0.05$), as well as between emotional eating behaviour and nutritional status ($p < 0.05$). These findings highlight the importance of education on the influence of food-related content and emotional management as part of efforts to maintain a balanced nutritional status.

Keywords: eating behavior; emotional eating; mukbang; nutritional status; students

ABSTRAK

*Mukbang merupakan tayangan video yang menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, dan kini menjadi fenomena di kalangan masyarakat, khususnya dewasa muda. Tayangan ini berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi makanan dan berdampak pada status gizi. Selain itu, perilaku *emotional eating* juga diketahui dapat memengaruhi asupan energi dan keseimbangan gizi individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 410 mahasiswa aktif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang disebarluaskan secara online. Status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), dan analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,0% responden memiliki status gizi normal, 32,4% berstatus gizi lebih, dan 6,6% berstatus gizi kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan status gizi ($p < 0,05$), serta antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pengaruh tayangan makanan dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari upaya menjaga status gizi yang seimbang.*

Kata kunci: *emotional eating*, mahasiswa, *mukbang*, perilaku makan, status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dari status tubuh yang ditentukan oleh kebutuhan fisik terhadap zat-zat gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi (Supariasa *et al.* 2013). Permasalahan gizi pada kelompok usia dewasa muda seperti mahasiswa mencakup dua sisi, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan berat badan. Data *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2022 sebanyak 2,5 miliar atau 43% orang dewasa (18 tahun ke atas) mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut, 890 juta atau 16% di antaranya hidup dengan obesitas, sementara 390 juta orang mengalami kekurangan berat badan (WHO 2024). Tren ini juga terjadi di Indonesia, pada tahun 2023 status gizi penduduk usia dewasa lebih dari 18 tahun di Indonesia dengan status gizi *underweight* sebesar 7,8%, status gizi *overweight* sebesar 14,4% dan status gizi obesitas 23,4% (Kemenkes 2024). Pada tahun 2023 D.I Yogyakarta menunjukkan bahwa status gizi *underweight* sebesar 9,3%, *overweight* sebesar 14,4% dan obesitas 24,6%. Sedangkan prevalensi status gizi Kabupaten Bantul yang mengalami *underweight* sebesar 11,52%, *overweight* sebesar 14,39% dan obesitas 24,06% pada tahun 2018 (Kemenkes 2018; Kemenkes 2024)

Masalah status gizi ini tidak hanya berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga dengan perubahan gaya hidup dan paparan media digital. Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang rentan mengalami gangguan status gizi akibat perubahan gaya hidup, stres akademik, pola makan tidak teratur dan pengaruh media digital (Thania and Humayrah 2023). Salah satu tren konten digital yang banyak diakses oleh mahasiswa adalah video *mukbang*. *Mukbang* berasal dari Bahasa Korea yaitu “먹다” (*meokda*) yang berarti “makan” dan “방송” (*Bangsong*) yang berarti “siaran”. *Mukbang* merupakan salah satu konten kuliner asal Korea Selatan yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ) yang menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dan menggugah selera dengan suara-suara khas seperti mengunyah dan menyeruput, biasanya melalui platform YouTube atau media sosial lain. Konten ini dapat meningkatkan keinginan makan serta memengaruhi preferensi terhadap makanan tinggi energi dan lemak (Cho 2020; Amalia *et al.* 2021; Fayasari *et al.* 2022)

Kebiasaan menonton video *mukbang* tidak hanya berpotensi memengaruhi pola konsumsi, tetapi juga dapat memicu perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres atau kecemasan yang juga banyak dijumpai pada mahasiswa dan berpotensi memicu peningkatan berat badan (Tuncer dan Duman 2020). *Emotional eating* telah dikaitkan dengan peningkatan asupan energi, makanan tinggi lemak dan gula, serta peningkatan indeks massa tubuh (González *et al.* 2022). Keterpaparan media sosial dengan konten makanan tinggi kalori turut memperkuat kecenderungan ini (De Choudury dan Kiciman 2017). Meskipun demikian, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dan *emotional eating* terhadap status gizi mahasiswa secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta karena populasi mahasiswanya beragam serta memiliki akses tinggi terhadap media sosial, sehingga relevan untuk mengkaji fenomena tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Universitas PGRI Yogyakarta pada bulan Februari hingga April 2025.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 410 mahasiswa aktif Universitas PGRI Yogyakarta yang berusia 18–25 tahun. Pengambilan subjek dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan kriteria inklusi yaitu: mahasiswa aktif, bersedia menjadi subjek, sehat jasmani dan rohani, serta berusia >17 tahun. Kriteria eksklusi antara lain subjek tidak mengisi kuesioner dengan lengkap dan subjek yang tidak dapat diukur berat badan dan tinggi badannya dikarenakan disabilitas dan sakit berat. Subjek yang tidak mengisi data dengan lengkap dikeluarkan dari analisis. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) dengan No. 229/I/2025.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner *online* <https://bit.ly/MukbangMakan>, sedangkan data antropometri dilakukan pengukuran secara langsung. Instrumen

terdiri dari empat bagian, yaitu data karakteristik subjek (jenis kelamin, usia, uang saku, dan tahun perkuliahan), karakteristik kebiasaan menonton mukbang (platform, alasan menonton mukbang, frekuensi, durasi, jumlah video yang ditonton, menonton mukbang sambil makan, dan langsung membeli makanan setelah menonton mukbang), kuesioner menonton mukbang (*Mukbang Addiction Scale*) dan kuesioner *emotional eating*.

Kebiasaan menonton video *mukbang* diukur dengan menggunakan kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) terdiri dari 15 pertanyaan dan telah divalidasi dengan hasil validitas $>0,361$ dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,889 oleh (Fayasari *et al.* 2022). Kuesioner ini memuat tentang ketertarikan menonton video *mukbang* saat lapar, ketertarikan menonton video *mukbang* ketika makan, keinginan untuk menonton video *mukbang*, alasan menonton video *mukbang* terkait masalah pribadi, dan dampak menonton video *mukbang* untuk studi. Skor kuesioner *mukbang* diukur dengan skala likert meliputi tingkatan: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu (skala 0-4), kemudian kategori teradiksi *mukbang* dinilai dengan cut off mean ($\geq 31,7$), dan tidak teradiksi ($<31,7$).

Emotional eating diukur dengan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk menilai kecenderungan makan berdasarkan emosi. Kuesioner telah divalidasi dengan hasil validitas $>0,444$ dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,86-0,94 (Mursidah *et al.* 2024). Skor kuesioner *emotional eating* diukur dengan skala likert meliputi tingkatan: tidak pernah, sesekali, kadang-kadang, sering, dan selalu (skala 1-5), kemudian dikategorikan menjadi rendah (skor 1-21), sedang (skor 22-42), dan tinggi (skor 43-65).

Data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menilai status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran secara langsung dipandu oleh peneliti, kemudian ditentukan kategori IMT subjek sesuai dengan kategori IMT WHO Asia Pasifik yaitu kategori kurang ($IMT < 18,5$), normal ($IMT 18,5-22,9$), lebih ($IMT \geq 23$).

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data menggunakan program *Microsoft Excel* 2019 dan *IBM SPSS versi 22.0 for Windows*. Pengolahan data terdiri dari tahap pengeditan (*editing*), pengkodean (*coding*), analisis (*analyzing*), dan pengecekan kembali (*cleaning*). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik subjek. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan *Fisher's exact* untuk mengetahui hubungan antara variabel kebiasaan menonton *mukbang* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi dengan signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 410 mahasiswa aktif Universitas PGRI Yogyakarta. Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 74,9% dan berada dalam kelompok usia 21–23 tahun (52,4%). Sebagian besar berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (51,7%) dan dari Program Studi PGSD (17,6%). Berdasarkan tingkat tahun perkuliahan, mayoritas subjek berasal dari tahun keempat (semester 7–8) sebanyak 40% dan uang saku subjek sebagian besar berada dalam kategori rendah sebanyak 148 orang (36,1%). Karakteristik ini relevan karena mahasiswa di rentang usia tersebut sedang berada pada fase dewasa awal yang rentan mengalami stres akademik dan terpengaruh oleh tren media sosial seperti *mukbang*.

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek

Karakteristik subjek	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
- Laki-laki	103	25,1
- Perempuan	307	74,9
Usia		
- 18–20 tahun	168	41,0
- 21–23 tahun	215	52,4
- >23 tahun	27	6,6
Tahun perkuliahan		
- Tahun 1 (smt 1-2)	117	28,5
- Tahun 2 (smt 3-4)	59	14,4
- Tahun 3 (smt 5-6)	59	14,4
- Tahun 4 (smt 7-8)	164	40,0
- >Tahun 4 (>smt 8)	11	2,7
Uang saku sebulan		
- Rendah (Rp. 500.000-1.000.000)	148	36,1
- Cukup (Rp. 1.000.000-1.500.000)	146	35,6
- Lebih Rp. (>1.500.000)	116	28,3
Total	410	100

Tabel 2. Distribusi karakteristik mukbang

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menonton video makanan		
- Ya	406	99,0
- Tidak	4	1,0
Video makanan yang ditonton		
- <i>Mukbang eat</i>	159	38,8
- <i>Mukbang eat and cook</i>	126	30,7
- <i>Mukbang food travelling</i>	98	23,9
- <i>Mukbang challenge</i>	27	6,6
Platform		
- Youtube	210	51,2
- TV	15	3,7
- Instagram	30	7,3
- Tiktok	153	37,3
- Lainnya	2	0,5
Alasan menonton mukbang		
- Kepuasan	82	20,0
- Menghabiskan waktu	76	18,5
- Mencari hiburan	225	54,9
- Tidak bisa membeli makanan seperti di video mukbang	16	3,9
- Lainnya	11	2,7
Frekuensi menonton dalam seminggu		
- Jarang (0-2 x/mgg)	128	31,2
- Kadang-kadang (3-4 x/mgg)	122	29,8
- Sering (5-6 x/mgg)	70	17,1
- Selalu (>6 x/mgg)	90	22,0
Frekuensi menonton sehari		
- Jarang (0-1 x/hari)	210	51,2
- Kadang-kadang (2-3 x/hari)	154	37,5
- Sering (4-5 x/hari)	31	7,6
- Selalu (>5 x/hari)	15	3,7
Durasi tiap kali menonton		
- 0–29 menit	282	68,7
- 30–59 menit	102	24,9
- 1–1 jam 30 menit	24	5,9
- >1 jam 30 menit	2	0,5
Jumlah video yang ditonton		
- 1–2 video	225	54,8
- 3–5 video	136	33,2
- >5 video	49	12,0
Kreator yang biasa ditonton		
- Indonesia	304	74,1
- Luar Indonesia	40	9,8
- Campuran	66	16,1
Menonton mukbang sendirian		
- Ya	397	96,8
- Tidak	13	3,2
Menonton mukbang sendirian		
- Ya	397	96,8
- Tidak	13	3,2
Menonton mukbang sambil makan		
- Ya	219	53,4
- Tidak	191	46,6
Langsung membeli makanan setelah menonton mukbang		
- Ya	96	23,4
- Tidak	314	76,6
Total	410	100

Karakteristik Mukbang. Karakteristik *mukbang* dapat di lihat pada Tabel 2. Sebagian besar subjek (99%) menyatakan pernah menonton video terkait makanan, dan mayoritas memilih YouTube (51,2%) sebagai platform. Jenis konten yang paling banyak ditonton adalah *mukbang eat* sebanyak 38,8%. Sebagian besar subjek menonton *mukbang* untuk mencari hiburan (54,9%). Lebih dari setengah subjek menonton sambil makan (53,4%), dan lebih dari 50% menonton 1–2 video per sesi dengan durasi kurang dari 30 menit. Hal ini menggambarkan eksposur tinggi terhadap konten makanan visual, yang dapat memicu keinginan makan meskipun tidak lapar secara fisiologis (Amalia *et al.* 2021).

Gambaran Kebiasaan Menonton Mukbang, Emotional Eating, dan Status Gizi. Menonton orang makan yang biasa disebut dengan “*mukbang*” merupakan kegiatan yang sangat populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa awal (Yun *et al.* 2020). Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 210 subjek (51,2%) masuk kategori teradiksi *mukbang* berdasarkan skor $\geq 31,7$ dari kuesioner *Mukbang Addiction Scale*. Hal ini menunjukkan bahwa *mukbang* bukan hanya tren sesaat, melainkan telah menjadi bagian dari aktivitas hiburan rutin bagi sebagian besar mahasiswa. Karakteristik lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden menonton *mukbang* sendirian (96,8%) dan lebih dari separuh (53,4%) menonton sambil makan. Perilaku seperti menonton sambil makan dapat mengganggu kesadaran makan (*mindful eating*) dan meningkatkan risiko konsumsi berlebih tanpa kontrol (Pereira *et al.* 2019). Kebiasaan ini dapat memengaruhi cara mahasiswa mengatur makanannya, baik secara kuantitas, jenis makanan yang dikonsumsi, maupun kontrol terhadap keinginan makan.

Salah satu strategi koping yang sering dilakukan mahasiswa untuk meredakan tekanan psikologis seperti stres akademik, tuntutan tugas, maupun masalah pribadi melalui perilaku *emotional eating* (Ardhantoro 2023). Pada variabel *emotional eating*, mayoritas subjek berada pada kategori sedang (50%) dan tinggi (29,5%), menunjukkan prevalensi tinggi perilaku makan berbasis emosi. Hal ini diperkuat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Trimawati dan Wakhid (2018) bahwa dari total 76 responden terdapat 37 responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi menunjukkan perilaku *emotional eating*. Konsumsi makanan akibat *emotional eating* berpengaruh terhadap peningkatan nilai indeks massa tubuh seseorang (Auliannisaa dan Wirjatmadi 2023).

Informasi mengenai status gizi diperoleh melalui penilaian antropometri. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar status gizi responden masuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 250 orang (61%). Meskipun mayoritas responden memiliki status gizi normal, hasil ini tidak lepas dari kebiasaan menonton *mukbang* dan pola *emotional eating*, kedua hal tersebut berpotensi mempengaruhi asupan energi secara tidak langsung. Hal ini didukung oleh penelitian lain menyatakan bahwa perilaku makan mahasiswa cenderung tinggi konsumsi makanan padat energi (Fayasari *et al.* 2022). Kondisi ini berpotensi mempengaruhi status gizi dalam jangka panjang, terutama jika tingkat teradiksi *mukbang* dan perilaku *emotional eating* pada responden makin meningkat.

Tabel 3. Karakteristik kebiasaan menonton video mukbang, emotional eating, dan status gizi

Hasil penelitian variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kebiasaan Menonton Mukbang		
- Teradiksi video <i>mukbang</i>	210	51,2
- Tidak teradiksi video <i>mukbang</i>	200	48,4
Emotional eating		
- Rendah	84	20,5
- Sedang	205	50,0
- Tinggi	121	29,5
Status gizi		
- Kurang	27	6,6
- Normal	250	61,0
- Lebih	133	32,4

Tabel 4 menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan status gizi ($p=0,037$), dan ada hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi ($p=0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat responden dengan teradiksi *mukbang* cenderung memiliki risiko status gizi lebih dibandingkan responden yang tidak teradiksi *mukbang*, serta tingkat *emotional eating* sedang hingga tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan mereka yang memiliki *emotional eating* rendah.

Tabel 4. Hubungan kebiasaan menonton video mukbang, emotional eating, dan status gizi

Variabel	Status gizi						Total	%	p-value
	Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Kebiasaan menonton <i>mukbang</i>									
- Teradiksi	10	4,8	121	57,6	79	37,6	210	51,2	0,037*
- Tidak teradiksi	17	8,5	129	64,5	54	27,0	200	48,8	
<i>Emotional eating</i>									
- Rendah	5	18,5	48	19,2	31	23,4	84	20,5	0,010*
- Sedang	18	66,6	136	54,4	51	38,3	205	50,0	
- Tinggi	4	14,9	66	26,4	51	38,3	121	29,5	

Keterangan: *p<0,05

Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dengan Status Gizi. Mukbang adalah tayangan makan dalam jumlah besar yang populer di kalangan dewasa muda dan berpotensi mempengaruhi perilaku makan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan status gizi mahasiswa ($p=0,037$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Park *et al.* (2024) yang menemukan bahwa frekuensi menonton mukbang berhubungan dengan peningkatan resiko obesitas, serta paparan mukbang berkaitan dengan perilaku *external eating* (Manafi dan Egtesadi 2023).

Sebagian besar responden tergolong teradiksi mukbang (51,2%) dan menonton melalui YouTube, TikTok, dan Instagram. Selain itu, 53,4% responden menonton sambil makan dan 23,4% membeli makanan setelah menonton. Hal ini mengindikasikan perilaku konsumsi impulsif yang dapat memicu ketidakseimbangan energi. Kebiasaan mukbang berkaitan dengan peningkatan nafsu makan dan pola konsumsi berlebihan (Ardrini *et al.* 2020; Sunarti *et al.* 2021).

Rata-rata responden menonton 1–2 video per sesi berdurasi 0–29 menit. Menurut Pereira *et al.* (2019) durasi menonton yang panjang dapat memperpanjang durasi makan dan menurunkan kesadaran terhadap rasa kenyang. Tayangan mukbang yang disertai suara ASMR juga dapat merangsang nafsu makan secara psikologis dan fisiologis (Poerio *et al.* 2018; Amalia *et al.* 2021). Motivasi menonton yang didominasi oleh hiburan dan kepuasan emosional menunjukkan bahwa konsumsi mukbang lebih bersifat emosional daripada fungsional, dan berisiko membentuk pola konsumsi maladaptif dalam jangka panjang (Ardhantoro 2023).

Secara umum hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dapat memicu status gizi *overweight* dan obesitas melalui 2 mekanisme yaitu secara metabolisme dan aktivitas fisik. Mekanisme metabolisme, menonton mukbang dapat meningkatkan sekresi hormon ghrelin dalam darah, yaitu hormon yang berperan dalam merangsang rasa lapar dan mengonsumsi lebih banyak makanan (Schüssler *et al.* 2012). Selain itu mukbang juga dapat mengurangi keterlibatan dalam aktivitas lain yang lebih aktif, seperti olahraga dan interaksi sosial dan cenderung mengalami peningkatan waktu layar (*screen time*) (Fang *et al.* 2019).

Dalam penelitian ini belum bisa disimpulkan bahwa mukbang menyebabkan status gizi lebih, dikarenakan desain studi adalah *cross sectional*, yang dimana signifikansi bisa berlaku bahwa status gizi lebih pun lebih menyukai kebiasaan menonton mukbang. Penelitian Fayasari *et al.* (2022) menambahkan bahwa mahasiswa yang sering menonton mukbang cenderung menyukai makanan tinggi kalori dan protein, yang dapat mengganggu keseimbangan zat gizi tubuh. Oleh karena itu, kebiasaan menonton mukbang dapat menjadi salah satu faktor perilaku yang berkontribusi terhadap perubahan status gizi, terutama pada individu dengan kontrol makan yang rendah dan kesadaran gizi yang kurang.

Hubungan Perilaku Emotional Eating dengan Status Gizi. Emotional eating adalah perilaku makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, cemas, marah, atau bosan (van Strien *et al.* 1986). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *emotional eating* sedang (50%) dan tinggi (29,5%), dan analisis menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi ($p=0,010$). Temuan ini didukung oleh penelitian Syarofi (2018) yang juga menemukan hubungan antara stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa.

Sebagian besar responden merupakan mahasiswa semester akhir yang rentan terhadap tekanan akademik, seperti tugas akhir dan skripsi. Stres akademik diketahui menjadi pemicu utama *emotional eating*, bahwa mahasiswa tingkat akhir berisiko lebih tinggi mengalami gizi lebih akibat tekanan emosional (Amalia *et al.* 2021; Koerniawati dan Siregar 2023).

Secara perilaku, responden dengan *emotional eating* sedang dan tinggi menunjukkan kecenderungan makan saat tidak lapar secara fisiologis, tetapi sebagai bentuk pelampiasan emosi. Pola ini dapat menyebabkan konsumsi berlebihan, khususnya makanan tinggi kalori, gula, dan lemak. Studi Cheng & Wong (2021) serta Bennett *et al.* (2013) menyatakan bahwa *emotional eaters* cenderung memilih makanan padat energi untuk meredakan emosi negatif. Kondisi ini dapat berkembang menjadi siklus negatif (*vicious cycle*), di mana kelebihan berat badan menimbulkan tekanan sosial atau ketidakpuasan tubuh, yang pada akhirnya memicu stres lebih lanjut dan memperkuat *emotional eating*. Dengan demikian, *emotional eating* merupakan faktor perilaku yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap perubahan status gizi mahasiswa, melalui mekanisme psikologis dan konsumsi makanan yang tidak terkontrol.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, namun terdapat proporsi cukup besar yang mengalami overweight dan obesitas. Sebagian besar responden terdiksi menonton *mukbang*, terutama melalui YouTube dan TikTok, serta memiliki tingkat *emotional eating* sedang hingga tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dan perilaku *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres, agar hasil lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan. dan disarankan agar mahasiswa membatasi paparan konten *mukbang* dan menerapkan *mindful eating* untuk mencegah asupan energi berlebih. Institusi pendidikan dapat memperkuat edukasi gizi dan kesehatan mental, sedangkan pemerintah mengembangkan kampanye literasi gizi berbasis digital untuk meningkatkan kesadaran terkait pengaruh media terhadap perilaku makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengisi kuesioner dengan lengkap dan juga terima kasih kepada enumerator (mahasiswa gizi) yang telah membantu penelitian ini.

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>
- Ardhantoro AH. 2023. Perbedaan emotional eating dan tingkat konsumsi gizi antara mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video mukbang. *Jurnal Universitas Pahlawan* 4(3):2829-2835.
- Ardrini DAM, Lubis D, Utami NWA. 2020. "I want what they're eating": College students' experiences in watching food content on YouTube. *Public Health and Preventive Medicine Archive* 8(1):11-16. <https://doi.org/10.15562/phpma.v8i1.249>
- Auliannisaa A, Wirjatmadi B. 2023. Hubungan emotional eating dan pola konsumsi makan dengan obesitas pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*. 12(1): 212-218. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.212-218>
- Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. 2013. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*. 60(1):187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Cheng SH, Wong SE. 2021. Stress, emotional eating and food choices among university students during the Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. 6(9):335-346. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.983>
- Cho EH. 2020. A Study on the trend and the cultural phenomenon of mukbang. *The Journal of the Korea Contents Association* 20(9):68-85. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.09.068>
- De Choudury M, Kiciman E. 2017. The language of social support in social media and its effect on suicidal ideation risk. *Proc Int AAAI Conf Weblogs Soc Media*. 2017:32-41. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v11i1.14891>
- Fang K, Mu M, Liu K, and He Y. 2019. Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child: Care, Health and Development* 45(5):744-753. <https://doi.org/10.1111/cch.12701>

- Fayasari A, Nur Gustianti M, Khasanah TA. 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>
- González CEF, Chávez-Servín JL, de la Torre-Carbot K, González DR, Barreiro M de LAA, Navarro LRO. 2022. Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: a systematic review. *Journal of Obesity*. 2022:4243868. <https://doi.org/10.1155/2022/4243868>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. Laporan Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Koerniawati RD, Siregar MH. 2023. Hubungan status gizi dengan nilai sumatif mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 7(1):99-105. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.669>
- Manafi AF, Eghtesadi S. 2023. The relationship between watching mukbang (eating show), eating behaviors, and anthropometric parameters in Iranian female students. *Journal of Research in Health Sciences* 23(1):e00574. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2023.109>
- Mursidah IS, Siregar FNM, Damayanti AE, Nuralita NS. 2024. Hubungan emotional eating dengan status gizi pada remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*. 5(2):112-119. <https://doi.org/10.30596/jih.v5i2.19594>
- Park S, Eom J, Choi S, Kim J, Park EC. 2024. Association between watching eating broadcast "mukbang and cookbang" and body mass index status in south korean adolescents stratified by gender. *Nutrition Journal* 23(1):43. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00946-0>
- Pereira B, Sung B, Lee S. 2019. I like watching other people eat: a cross-cultural analysis of the antecedents of attitudes towards mukbang. *Australasian Marketing Journal*. 27(2):78-90. <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2019.03.001>
- Poerio GL, Blakey E, Hostler TJ, Veltri T. 2018. More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLOS ONE* 13(6):e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Schüssler P, Kluge M, Yassouridis A, Dresler M, Uhr M, Steiger A. 2012. Ghrelin levels increase after pictures showing food. *Obesity*. 20(6):1212-1217. <https://doi.org/10.1038/oby.2011.385>
- van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. 1986. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2):295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Sunarti S, Nugroho PS, Kurniasari L, Febriyanto K, Rahman FF, Fadzul F, Winarti Y, Dianandari A, Nurjanah M, Setiawati E, Utari RC, Juffrianto A. 2021. The correlation between YouTube (eat and food content) and students' obesity at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*. 24(01). <https://doi.org/10.36295/ASRO.2021.24106>
- Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2013. Penilaian status gizi (edisi revisi). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syarofi ZN. 2018. Hubungan tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa program studi S-1 Gizi reguler tahun ke empat Universitas Airlangga [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga.
- 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. doi: 10.35473/proheallth.v5i1.2100. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2100>
- Trimawati T, Wakhid A. 2018. Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*. 5(1):52. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>
- Tuncer GZ, Duman ZC. 2020. An examination of emotional eating behavior in individuals with a severe mental disorder. *Archives of Psychiatric Nursing* 34(6):531-536. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.10.002>
- [WHO] World Health Organization. 2024. [diunduh: 2025 December 9]. Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Yun S, Kang H, Lee H. 2020. Mukbang- and cookbang-watching status and dietary life of university students who are not food and nutrition majors. *Nutrition Research and Practice* 14(3):276. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.3.276>