

## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
PROGRAM STUDI GIZI  
SKRIPSI, SEPTEMBER 2020

Dea Sofa Amalia

### HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON *MUKBANG*, PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN PERILAKU MAKAN PADA PENGGEMAR *MUKBANG* DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM.

(XI, VI BAB, 47 Halaman, 11 Tabel)

#### Latar Belakang :

Saat ini sedang marak beredar video Mukbang di media sosial Instagram, dengan sifat remaja yang mudah terpengaruh, dapat memicu seseorang untuk meniru perilaku makan negatif seperti yang dilakukan oleh foodvloggers dalam video Mukbang. Karena secara umum makanan dalam video Mukbang adalah makanan yang tidak terlalu memperhatikan kandungan gizinya atau cenderung lebih tinggi kalori, lemak dan kolesterol. Jika perilaku makan negatif ini ditiru oleh sebagian besar masyarakat maka dapat menimbulkan lebih banyak masalah gizi yang berdampak pada kesehatan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi, tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar Mukbang di media sosial Instagram.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jumlah sampel 125 orang. Semua data diambil menggunakan Google form dengan batasan waktu selama 10 menit. Analisis data statistik menggunakan uji Chi-Square.

**Hasil Penelitian :** Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton Mukbang dengan perubahan perilaku makan negatif ( $p\text{-value} = 0,003$ ), ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan negatif ( $p\text{-value} = 0,009$ ), ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar Mukbang di media sosial Instagram ( $\text{nilai-p} = 0,034$ ).

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan yang pada penggemar Mukbang. Perlu adanya keseimbangan kebiasaan menonton, pengetahuan gizi dan stres agar tidak terjadi perubahan perilaku makan negatif.

**Saran:** Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal serupa bisa menambahkan variabel lainnya dan desain yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih dalam.

**Kata Kunci :** Kebiasaan Menonton Mukbang; Perubahan Perilaku Makan; Penggemar Mukbang, Instagram; Media Sosial

## ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY  
NUTRITIONAL SCIENCE DEPARTMENT  
UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2020

Dea Sofa Amalia

**THE RELATIONSHIP OF WATCHING MUKBANG HABITS, NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND STRESS LEVEL WITH CHANGES IN EATING BEHAVIORS OF MUKBANG FANS IN SOCIAL MEDIA INSTAGRAM.**

(XI, VI BAB, 47 Pages, 11Tables)

**Background:** Nowadays, Mukbang video is very popular on social media, especially Instagram. Teenager has an impressionable characteristic which can affect a person to imitate “negative-eating” behaviour, such as the food-vloggers did on the Mukbang video. In general, it is because the foods on the Mukbang video do not give an attention to the ingredients itself/it tends to be higher on calories, fat, and cholesterol. In case, this “negative-eating” behaviour was imitated by a large part of society, then it can generate many nutrient problems that can affect to the health.

**Objective:** To know the relation between the behaviour of watching Mukbang, the nutrient knowledge, and the stress level with the changing of eating behaviour of Mukbang enthusiast on social media, Instagram.

**Methods:** This research design is Cross Sectional with 125 respondents. All of the data were taken using Google Form with limited time for 10 minutes. Statistical data analysis used Chi-Square test.

**Result:** Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton Mukbang dengan perubahan perilaku makan negatif ( $p$ -value = 0,003), ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan negatif ( $p$ -value = 0,009), ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar Mukbang di media sosial Instagram (nilai  $p$  = 0,034).

**Conclusion:** There is a relationship between the behaviour of watching Mukbang nutrient knowledge and stress level with the changing of eating behaviour of Mukbang enthusiast on Instagram. There needs to be a balance in the behaviour of watching Mukbang, the nutrient knowledge, and the stress level, in order there is no change in “negative-eating” behaviour.

**Suggestion:** For future researchers who want to research similar matters, they can add other variables and other design to get deeper results.

**Keywords:** The behaviour of watching Mukbang; The changing of eating behaviour; Mukbang enthusiast; Instagram; Social Media.