

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena yang muncul saat ini dari penggunaan internet di Indonesia adalah fenomena dimana pengguna internet melakukan kegiatan makan sambil merekam dan menyiarkannya melalui internet secara langsung pada saat itu juga atau yang disebut juga *streaming*. Fenomena kegiatan makan sambil merekam dan menyiarkannya melalui internet ini muncul sejak tahun 2011 dan dikenal dengan sebutan *mukbang*. *Mukbang* berasal dari Bahasa Korea “*먹방*” (*meokbang*), berasal dari penggabungan kata yaitu “*먹다*” (*meokda*) yang berarti “makan” dan “*방송*” (*Bangsong*) yang berarti “siaran”. Secara umum dapat diartikan sebagai “siaran makan” atau menyiarkan kegiatan makan (Rajiv, 2015). *Mukbang* yang saat ini populer di Indonesia terdiri dari beberapa jenis seperti siaran makan yang memberikan informasi tentang makanan (*food review*), siaran makan dengan tantangan makan atau perlombaan makan (*mukbang challenge*), siaran makan menjelajah Indonesia di berbagai tempat (*food traveling*) atau hanya siaran makan yang sekedar merekomendasikan menu makanan. Dapat disimpulkan bahwa secara umum, siaran *mukbang* ini berisi kegiatan makan yang direkam lalu siarkan ke media massa maupun media sosial seperti Instagram yang bertujuan untuk dilihat oleh masyarakat.

Menurut data dari APJII, (2017), Indonesia sosial media menempati urutan kedua dalam layanan yang paling sering diakses pada tahun 2017. Sosial media *Instagram* misalnya yang banyak digunakan untuk membagikan siaran makanan. Menurut data dari *We Are Social*, (2019), persentase pengguna internet yang menonton video *online* adalah sebesar 99% dan waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk menonton siaran, *streaming* dan menonton berbagai jenis video sesuai keinginannya yaitu rata-rata selama 2 jam 52 menit perhari. Menurut penelitian Rachman *et al.*, (2016), keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan seseorang. Perubahan perilaku konsumsi dapat memengaruhi pemilihan makan pada seseorang, hal ini yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada tubuh yang dapat berdampak pada kekurangan atau kelebihan zat gizi. Di Indonesia, proporsi penduduk >10 tahun yang kurang makan sayur dan buah sebesar 93,6%, konsumsi makanan manis 53,1%, konsumsi makanan berlemak, kolesterol, gorengan 40,7% dan konsumsi makanan dengan MSG sebesar 77,3% (Risikesdas, 2013).

Pada umumnya makanan yang ada di media sosial adalah makanan cepat saji yang tidak terlalu memerhatikan kandungan gizinya atau cenderung lebih tinggi kalori, tinggi gula, tinggi lemak tinggi kolesterol serta tinggi natrium (De Choudhury *et al.*, 2016). Hal tersebut menjadi pemicu timbulnya

ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja yang berpotensi menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan metabolik (Rafiony *et al.*, 2015).

Perubahan perilaku makan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor penentu lingkungan individu dan social diantaranya yaitu sosial budaya, akses ketersediaan pangan, orang tua, pengetahuan, stres dan media (Deliens *et al.*, 2014). Menurut penelitian Vaterlaus *et al.*, (2015), media sosial memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku makan seseorang serta memiliki pengaruh untuk mengembangkan motivasi sosial dan keinginan seseorang dalam mengonsumsi suatu produk dan preferensi suatu merek. Menurut hasil penelitian Resti (2018), terdapat pengaruh antara menonton *mukbang* terhadap pembentukan persepsi sebesar 45,3% sedangkan sisanya 54,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Anak yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain sosial media serta menonton televisi cenderung akan mengonsumsi makanan yang tidak sehat karena konten atau iklan yang ditampilkan mayoritas mengenai makanan seperti *junk food* (Aulia *et al.*, 2018).

Media massa atau media sosial memiliki pengaruh dalam mengonsumsi suatu produk makanan yang jika tidak diseimbangi dengan pemahaman mengenai gizi dan kesehatan yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang buruk khususnya mengenai makanan dan kesehatan. Jika pengetahuan seseorang kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Menurut Park, (2014) dalam (Husna & Yazdanifard, 2015) mengungkapkan bahwa salah satu faktor orang tertarik menonton *Mukbang* yaitu karena dengan menonton seseorang makan secara efisien dapat membantu menghilangkan stres dari seluruh gaya hidup mereka yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti, tertekan karena tuntutan sekolah dan aktifitas pekerjaan yang sibuk. Dengan menonton seseorang makan, dapat dikatakan bahwa seseorang merasakan kenikmatan tersendiri.

Bagi masyarakat yang sering mengakses internet untuk bermain sosial media seperti akun Instagram *food vlogger @mgdalenaf* yang memiliki pengikut sebanyak 1,8 juta dan @nexcarnos 841 ribu pengikut bukanlah sesuatu yang asing lagi selain akun mereka yang sudah terverifikasi oleh pihak *Instagram*, mereka pun mempunyai kesamaan yaitu dengan ciri khas makan keliling Indonesia. Besarnya jumlah pengakses sosial media di Indonesia, membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai fenomena *Mukbang* ini, terutama ada di media sosial *Instagram*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.

B. Identifikasi Masalah

Tren *Mukbang*, dimana seseorang makan dengan porsi besar, tidak terlalu memerhatikan kandungan gizinya atau cenderung mengandung tinggi kalori, tinggi gula dan tinggi lemak serta kolesterol kemudian diunggah ke sosial media seperti *Instagram* yang bertujuan untuk menarik penonton untuk menonton siaran makanan tersebut. Dengan terbiasa melihat siaran makanan yang ada di sosial media maka dapat memengaruhi perilaku makan seseorang yang membuat mereka gagal mematuhi anjuran makan sehat dan mencontoh perilaku makan yang tidak sehat seperti yang ada pada video *mukbang* yang mereka tonton.

Perilaku makan yang tidak sehat akan memengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, apabila tubuh sehat maka produktivitas kerja akan meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (KEMENKES RI, 2019). Perilaku makan tidak sehat seperti makan dengan porsi besar, melewatkan waktu sarapan, makan saat dalam keadaan emosi dan kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku makan tidak sehat juga didefinisikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam metabolisme tubuh (Graber *et al.*, 1994).

C. Pembatasan Masalah

Masalah perubahan perilaku makan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor penyebab yang tidak dapat diteliti semuanya, maka peneliti tertarik untuk meneliti faktor penyebab perubahan perilaku makan yang terkait dengan tayangan *Mukbang*. Supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang maka penelitian ini dibatasi oleh variabel karakteristik (umur, jenis kelamin dan uang saku) penggemar tayangan *mukbang* @mgdalenaf dan @nexcarlos di *Instagram*, kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di media sosial *Instagram*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah ada hubungan kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan menonton *Mukbang* pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*
- b. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.
- f. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengetahuan agar masyarakat dapat mengetahui pengaruh kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*

2. Bagi Institusi

Bagi fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan institusi terkait, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai apakah dengan adanya fenomena baru, masyarakat akan ikut terkena dampaknya dan diharapkan juga akan menjadi sumber bahan referensi atau tambahan bersama, dalam mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*.

3. Bagi Responden

Sebagai masukan bagi para penonton *Mukbang* agar dapat memerhatikan perilaku makan yang baik sesuai pedoman gizi seimbang sehingga terciptanya kesehatan pada tubuh.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan pada penggemar tayangan *Mukbang* di media sosial *Instagram*, dan sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Silvia Nanda Resti (2018; Universitas Lampung)	Korelasi menonton <i>mukbang</i> pada pembentukan persepsi tata cara makan (Studi terhadap <i>followers</i> akun <i>Instagram</i> @mukbang.videos)	Deskriptif kuantitatif	Terdapat pengaruh antara menonton <i>mukbang</i> terhadap pembentukan persepsi sebesar 45,3% sedangkan sisanya 54,7% dipengaruhi oleh faktor lain.
2	R. Rajiv Hadi (2015; Universitas Gajah Mada)	Analisis semiotika pada siaran acara <i>streaming</i> “ <i>먹방</i> ” (<i>moekbang</i>)	Deskriptif kualitatif	Pada siaran makan berlangsung terdapat pesan berupa tanda-tanda verbal dan nonverbal. Tanda dan makna ini merupakan sebuah alat untuk berkomunikasi antar pembawa acara siaran makan tersebut dan para penontonnya.
3	Husna Hakimey and Rashad Yazdanifard (2015)	<i>The review of Mukbang (broadcast eating) phenomena and its relations with South Korean culture and society</i>	<i>Discusses and reviews the major characteristics of Korean culture</i>	Kepopuleran <i>mukbang</i> bukan hanya pada bidang bisnis. Tetapi kepopuleran <i>mukbang</i> dikarenakan oleh empat alasan

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
				utama yaitu peningkatan rumah tangga satu orang, stres dan keyakinan bahwa makanan dan obat-obatan adalah teknologi yang paling maju.
4	Vaterlaus, et al (2015)	<i>#Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors</i>	Wawancara sampel (kualitatif) n=34.	Sebagian besar sampel (n=32) mengakui bahwa media sosial memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku kesehatan.
5	Tom Deliens, Peter Clays, Ilse De B. and Benedicte Deforche (2014)	<i>Determinants of eating behavior in University students : A qualitative study using focus group discussions</i>	<i>Semi –structured question guide a qualitative study using focus group discussions</i>	Perilaku makan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh karakteristik kampus, faktor-faktor penentu lingkungan individu dan sosial.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu perbedaan jenis variabel, lokasi pengambilan sampel, dan populasi penelitian. Adapun variabel penelitiannya adalah variabel independen yaitu kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan dan stres sedangkan variabel dependennya yaitu perubahan perilaku makan penggemar *Mukbang* di media sosial *Instagram*.