

Hubungan menonton video *mukbang autonomous sensory meridian response*, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa

Ani Margawati*, Hartanti Sandi Wijayanti, Nur Azkiyati Faizah, Miladita Ilmanda Syaher

ABSTRACT

Background: College students are susceptible to the effects of obesity due to the wrong lifestyle. Nowadays, watching Mukbang autonomous sensory meridian response (ASMR) video has been trending habit especially among college students. The food video increases visual stimulus will stimulate the brain. The audio stimulus can influence eating behavior when hungry.

Objectives: The aims of the study were to determine the correlation of watching Mukbang ASMR video and pocket money with food intake and nutritional status of Diponegoro University students.

Methods: This study was an observational research with cross-sectional design. Subjects were 60 Diponegoro University student aged 20 – 23 years old, selected by consecutive sampling. Independent variables is the habit of watching Mukbang ASMR video, food craving, and pocket money and the dependent variable are food intake and nutritional status by BMI. Data collected were done by interviews direct questionnaire about the habit of watching Mukbang ASMR video, FFQ, FFQ fast food and 3 x 24 hour recall and measure weight and height. Analysis using Rank Spearman and Chi Square correlation test.

Results: This study found the reason subject watched Mukbang ASMR was because the sound produced by the video was satisfying. Watching Mukbang ASMR videos when hungry is significantly related to the subject's desire to eat ($p = 0.044$). The frequency of watching, the desire to eat after watching the ASMR Mukbang video and pocket money are not related to the adequacy of nutrient intake and nutritional status of the subject.

Conclusion: Watching ASMR Mukbang videos and pocket money has no effect on student intake and nutritional status.

Keywords : mukbang; ASMR; food intake; nutritional status; pocket money

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup yang kurang baik menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi. Menonton video Mukbang ASMR merupakan kebiasaan mahasiswa yang sedang menjadi tren saat ini. Tampilan makanan dapat meningkatkan stimulus visual sehingga akan merangsang pusat pengaturan makan di otak. Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Metode : Desain penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 20 - 23 tahun sebanyak 60 orang yang dipilih secara consecutive sampling. Variabel bebas yaitu kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan dan uang saku dan variabel terikat yaitu kecukupan asupan dan status gizi mahasiswa berdasarkan IMT. Pengambilan data berupa wawancara secara langsung menggunakan kuisioner mengenai kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan, FFQ, FFQ fast food dan recall 3 x 24 jam serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan Chi Square.

Hasil : Alasan subjek menonton Mukbang ASMR karena suara yang dihasilkan video memuaskan. Menonton video Mukbang ASMR saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan makan subjek ($p=0,044$). Kebiasaan menonton video Mukbang ASMR serta uang saku subjek tidak berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi subjek.

Simpulan : Menonton video Mukbang ASMR dan uang saku tidak berpengaruh terhadap asupan dan status gizi mahasiswa.

Kata Kunci : mukbang; ASMR; asupan; status gizi; uang saku

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.¹

Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Obesitas pada dewasa mengalami peningkatan proporsi dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018.² Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor risiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2.²

Mahasiswa adalah kelompok yang terpapar cukup tinggi dengan kebiasaan makan yang tidak sehat. Mahasiswa tidak memperhatikan kecukupan gizi pada makanan dan cenderung memilih makanan yang praktis dan mempunyai rasa yang enak.³ Mahasiswa rentan mengalami penambahan berat badan akibat pemilihan makanan yang salah.⁴ Mahasiswa mengontrol berat badan dengan cara melewatkan waktu makan sehingga frekuensi makan mahasiswa buruk, sedangkan perilaku tersebut menimbulkan risiko penambahan berat badan yang tidak diinginkan.⁵ Penelitian sebelumnya menemukan alasan berat badan mahasiswa bertambah akibat perubahan fisik dan sosial lingkungan termasuk asupan makan, aktivitas fisik, stress dan waktu tidur.³ Pola makan mahasiswa berubah akibat perubahan lingkungan, biaya hidup, kesibukan, dorongan teman sebaya dan mudahnya akses makanan *fast food*.⁶ Selain itu penelitian lain menyebutkan bahwa uang saku berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.⁷

Salah satu kebiasaan mahasiswa yang menjadi tren saat ini adalah menonton video *eating show* atau dikenal dengan istilah *Mukbang* menggunakan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) di platform *YouTube*. Bila diartikan secara harfiah, ASMR adalah sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang belakang manusia, sebagai reaksi yang timbul saat mendengar (dan melihat) sesuatu/rangsangan yang menyenangkan.⁸ *Mukbang* adalah siaran *eating show* yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ) yang menyiarkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan menikmati saat memakannya dengan jumlah penonton yang banyak.⁹ Rata-rata durasi video *Mukbang* ASMR pada platform *YouTube* yaitu lebih dari 5 menit. Komentar pada video *Mukbang* ASMR di platform *Youtube* yaitu banyak penonton mengatakan jika video *Mukbang* ASMR tersebut menimbulkan keinginan makan dan rasa lapar, terutama pada malam hari. Salah satu faktor *Mukbang* ASMR banyak ditonton karena BJ mempunyai daya tarik fisik dan sikap yang membuat penonton merasa mempunyai kesukaan yang sama.¹⁰ Penonton lebih suka menonton makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalori lebih tinggi karena menimbulkan kenikmatan yang nyata.¹¹

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Tampilan makanan melalui sebuah iklan yang 'menggoda' akan meningkatkan stimulus visual dan akan merangsang pusat makan di otak, hal ini ditingkatkan juga dengan jumlah makanan yang banyak, maka akan berpengaruh pada asupan makan yang berlebih.¹² Menonton *Mukbang* menggunakan efek ASMR merupakan salah satu bentuk stimulus yang dapat

mempengaruhi kesan dan tanggapan seseorang yang menontonnya. Untuk menjaga ekspektasi penonton dengan konten kualitas tinggi, BJ biasanya menggunakan kamera dan mikrofon yang dapat merekam setiap kerenyahan, kunyahan dan sedotan untuk menimbulkan rasa lezat pada makanan.⁹ Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.¹⁴

Menonton video orang lain makan dapat menjadi faktor risiko seseorang mengalami kelebihan berat badan. Menonton dapat mengacaukan penonton untuk tidak mempertimbangkan makan sampai melebihi jumlah makanan yang biasanya dimakan.¹³ Menonton video *Mukbang* ASMR dengan BJ yang memakan makanan *fast food* dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi pola makan yang salah, yaitu konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat juga kebiasaan *binge eating*.

Menonton video dengan konten makanan dan orang lain makan dapat mempengaruhi keinginan makan.¹¹ Menonton seseorang yang tidak secara fisik hadir makan dapat mempengaruhi asupan makan.¹⁵ Stimulus berupa suara dapat mempengaruhi keinginan makan.¹⁶ Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi pola makan maka akan bermanifestasi pada risiko obesitas. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan menonton video *Mukbang* ASMR terhadap asupan dan status gizi. Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh uang saku yang dimiliki mahasiswa karena hal tersebut mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pada ruang lingkup keilmuan gizi masyarakat dengan jenis penelitian bersifat observasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan non eksakta dengan tujuan untuk mengontrol *by design* pengetahuan subjek. Subjek termasuk dalam kategori dewasa awal dengan rentang usia 20 - 23 tahun di Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi berdasarkan penelitian sebelumnya yakni 0,45 dalam satu populasi hingga diperlukan 60 subjek termasuk subjek yang diantisipasi mengalami *drop out* sebesar 10%.¹³ Penelitian dilakukan pada bulan September 2019. Penelitian ini telah lulus komite etik dengan pembuatan *ethical clearance* diajukan kepada Komite Etik Penelitian

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro No. 391/EC/KEPK/FK UNDIP/IX/2019.

Pengambilan subjek dimulai dengan menyebarkan *google form* angket skrining melalui media sosial *Line* dan *WhatsApp* untuk mendapatkan data kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Mahasiswa yang mengisi angket skrining kemudian dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi hingga mendapatkan 60 subjek. Kriteria inklusi antara lain mahasiswa yang mempunyai kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR paling sedikit satu kali dalam seminggu terakhir, jurusan non eksakta Universitas Diponegoro, sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi sebagai upaya untuk mengontrol *by design* tingkat stress subjek, tidak sedang melakukan diet menurunkan berat badan dan tidak memiliki pantangan terhadap suatu makanan tertentu, bersedia menjadi responden penelitian melalui persetujuan dengan menandatangani *informed consent*, tidak dalam keadaan sakit yang berkaitan dengan gizi dan dapat mempengaruhi asupan makan saat penelitian, dan tinggal di kos. Kriteria eksklusi yaitu subjek sakit selama penelitian berlangsung dan subjek mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku. Variabel kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dibagi menjadi kondisi perut subjek saat menonton, jenis makanan yang ditonton, keinginan makan setelah menonton, frekuensi menonton, dan uang saku. Variabel terikat yaitu kecukupan asupan zat gizi dan status gizi.

Wawancara dilakukan secara langsung mengenai kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku subjek menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya terdiri dari 38 pertanyaan tertutup serta kolom alasan pengisian. Peneliti bersama enumerator terlatih melakukan wawancara secara langsung mengenai pola konsumsi makan subjek dengan metode kuesioner frekuensi konsumsi asupan gizi (FFQ) untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi subjek dan pola konsumsi subjek selama satu minggu sebelum wawancara berlangsung kemudian diberikan skor. Untuk mengetahui kebiasaan subjek dalam mengonsumsi makanan *fast food* digunakan FFQ *fast food* yang berisi pilihan makanan *fast food* yang dikonsumsi subjek dalam jangka waktu seminggu sebelum wawancara secara langsung. Peneliti melakukan recall 3 x 24 jam untuk mengetahui data konsumsi karbohidrat dan lemak dari makanan yang dikonsumsi subjek dibandingkan dengan kebutuhan gizi setiap subjek yang dihitung menggunakan rumus *Harris-Benedict*. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan subjek untuk mengetahui status gizi subjek berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Chi-Square*. Data keinginan makan dikategorikan menjadi ingin makan dan tidak ingin makan. Data pola konsumsi mahasiswa dikategorikan menjadi baik dan tidak baik, kategori baik bila skor ≥ 236 dan tidak baik bila skor < 235 .¹⁷ Proses skoring menggunakan FFQ yakni dengan skoring terbagi menjadi 5 yakni A apabila skor 50 berarti frekuensi makan setiap hari (2-3x), B apabila skor 25 yakni frekuensi makan 7x/minggu, C apabila skor 15 yakni frekuensi makan 5-6x/minggu, D apabila skor 10 yakni frekuensi makan 3-4x/minggu, E apabila skor 1 yakni frekuensi makan 1-2x/minggu dan F apabila skor 0 yakni tidak pernah makan.¹⁷ Data tingkat kecukupan karbohidrat subjek dikategorikan menjadi lebih dan tidak lebih, lebih ($>120\%$ kecukupan individu) dan tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan individu). Data tingkat kecukupan lemak subjek dikategorikan menjadi defisit ($\leq 89\%$ kebutuhan individu) dan normal (90 – 119% kebutuhan individu).¹⁸ Data kuantitas asupan *fast food* subjek dikategorikan menjadi sering (≥ 2 kali seminggu) dan tidak sering (< 2 kali seminggu). Status gizi subjek berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) subjek didapatkan dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) subjek kemudian membandingkan berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan kuadrat (dalam m). Kemudian ditentukan kategori IMT subjek sesuai dengan kategori IMT Indonesia yaitu kategori kurus (IMT < 18.4), normal (IMT 18.5-25.0), gemuk (IMT 25.1-27.0), dan gemuk sekali (IMT > 27.0). Pengategorian uang saku yakni 500.000-1.000.000 dikategorikan rendah, 1.000.000-1.500.000 dikategorikan cukup dan $> 1.500.000$ dikategorikan lebih. Data dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk diagram. Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan karakteristik subjek penelitian. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku berupa data numerik dengan kecukupan asupan gizi dan status gizi subjek dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 66,7% subjek berusia 22 tahun. 85% subjek memiliki jenis kelamin perempuan, selain itu 66,7% mempunyai status gizi normal, sedangkan subjek dengan berat badan lebih sebanyak 18,3%. Subjek yang mempunyai uang saku lebih dari Rp 1.500.000 sebanyak 20,0%.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
Usia		
20 tahun	1	1,6
21 tahun	12	20,0
22 tahun	40	66,7
23 tahun	7	11,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	51	85,0
Laki - laki	9	15,0
IMT (kg/m²)		
Kurus	9	15,0
Normal	40	66,7
Overweight	4	6,6
Obesitas	7	11,7
Uang Saku (per bulan)		
Rp 500.000 – 1.000.000	24	40,0
Rp 1.000.000 – 1.500.000	24	40,0
> Rp 1.500.000	12	20,0

Gambaran Kebiasaan Menonton Video Mukbang ASMR dan Keinginan Makan Subjek

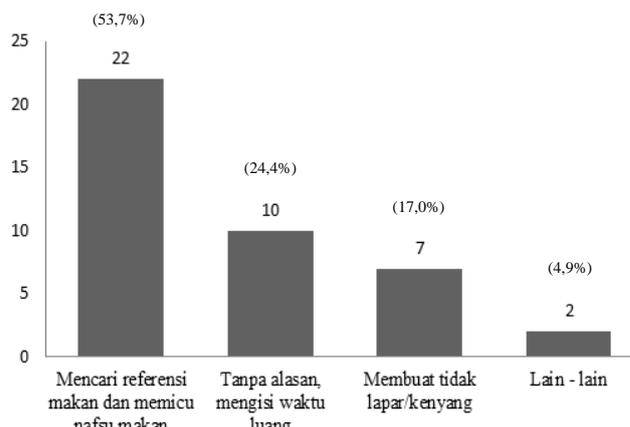
Tabel 2 menunjukkan kebiasaan subjek dalam menonton video Mukbang ASMR. Sebanyak 8,3 % subjek menonton dengan rentang 1-10 kali dalam sebulan terakhir, sedangkan terdapat 28,3% subjek yang menonton lebih dari 30 kali selama sebulan terakhir. Subjek yang mempunyai keinginan makan saat menonton video Mukbang ASMR hampir seluruhnya (83,3%) yaitu ingin makan.

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Video Mukbang ASMR dan Keinginan Makan Saat Menonton

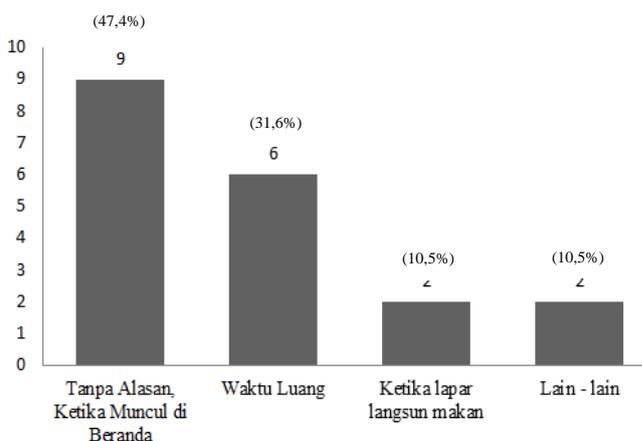
Variabel	n	%
Frekuensi Menonton per bulan		
1-10	5	8,3
11-20	21	35
21-30	17	28,3
>30	17	28,3
Keinginan Makan Subjek		
Tidak ingin	10	16,7
Ingin	50	83,3

Gambaran Alasan Kebiasaan Menonton video Mukbang ASMR Berdasarkan Kondisi Perut Subjek Saat Menonton

Gambar 1 menunjukkan alasan subjek memilih menonton Mukbang ASMR dalam keadaan lapar. Dari total 41 subjek yang menonton saat lapar terdapat 22 (53,7%) subjek beralasan karena mencari referensi jenis makan dan untuk memicu nafsu makan. Gambar 2 menunjukkan alasan dari 19 subjek yang memilih menonton video Mukbang ASMR dalam keadaan tidak lapar. Sebanyak 9 (47,4%) subjek menonton tanpa alasan hanya ketika video Mukbang ASMR muncul di beranda YouTube.



Gambar 1. Alasan Subjek Menonton Saat Lapar



Gambar 2. Alasan Subjek Menonton Saat Tidak Lapar

Tabel 3. Pola Makan Subjek

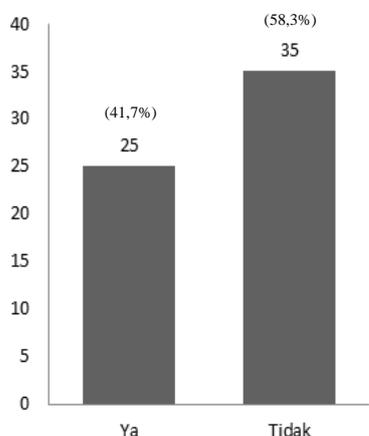
Variabel	n	%
Kategori Pola Konsumsi		
Kurang (< 235)	47	78,9
Cukup (≥236)	13	21,7
Kategori Asupan KH		
Tidak lebih (≤ 120% kecukupan)	22	36,7
Lebih (> 120% kecukupan)	38	63,3
Kategori Asupan Lemak		
Defisit (≤ 89% kecukupan)	59	98,3
Normal (> 89% kecukupan)	1	1,7
Kategori Asupan Fast food		
Tidak sering (< 2 kali seminggu)	23	38,3
Sering (≥2 kali seminggu)	37	61,7

Gambaran Pola Makan Subjek

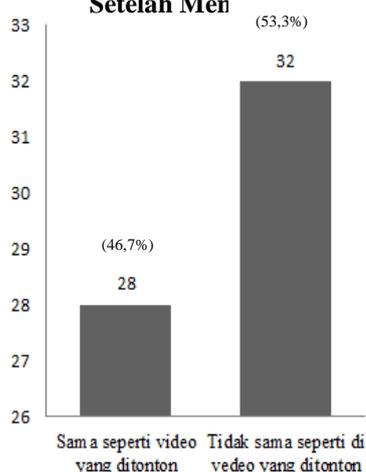
Tabel 3 menunjukkan pola makan subjek yang dilihat melalui 4 komponen. Skor pola konsumsi yang didapat menggunakan pertanyaan berupa frekuensi konsumsi, termasuk kategori sering apabila lebih dari 2 kali seminggu, digunakan untuk melihat jenis makanan yang dimakan oleh subjek, sebanyak 78,9% subjek mempunyai skor pola konsumsi dalam kategori kurang. Sebanyak 63,3% subjek mempunyai tingkat kecukupan asupan karbohidrat dalam kategori lebih. Tingkat kecukupan asupan lemak sebanyak 98,3% subjek dalam

kategori defisit. Data diperoleh menggunakan Recall 3x24 jam secara tidak berurutan dan tidak secara langsung setelah subjek menonton *mukbang*, untuk melihat kecukupan asupan.

Gambaran Mengenai Hal yang Subjek Lakukan Setelah Menonton Video Mukbang ASMR



Gambar 3. Subjek Akan Membeli Makanan Langsung Setelah Menonton



Gambar 4. Jenis Makanan yang Dibeli Subjek Setelah Menonton

Tabel 4. Hubungan Menonton Mukbang ASMR dengan Keinginan Makan

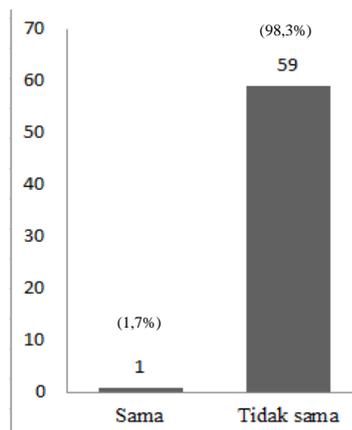
Variabel	Keinginan Makan				p value*
	Tidak Ingin Makan		Ingin Makan		
	n	%	n	%	
Kondisi Perut saat Menonton					
Tidak lapar	6	31,6	13	68,4	0,044
Lapar	4	9,8	37	90,2	

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,063	0,623
Kecukupan Karbohidrat	-0,098	0,457
Kecukupan Lemak	0,059	0,652
Status Gizi (IMT)	-0,058	0,659

Tabel 6. Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,239	0,066
Kecukupan Karbohidrat	-0,145	0,270
Kecukupan Lemak	-0,221	0,090
Status Gizi	-0,184	0,160



Gambar 5. Jumlah Makanan yang Dimakan Subjek Setelah Menonton

Gambar 3 menunjukkan dari 60 subjek, sebanyak 35 (58,3%) subjek menjawab tidak membeli makanan langsung setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Mayoritas alasan subjek yaitu tidak langsung membeli tetapi akan mencari di hari lainnya. Gambar 4 menggambarkan persentase gambaran jenis makanan yang akan dibeli subjek setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Sebanyak 32 (53,3%) subjek menjawab tidak membeli makanan jenis yang sama dengan video yang ditonton dengan alasan tergantung pada kondisi keuangan dan keberadaan jenis makanan yang ditonton di tempat subjek berada. Gambar 5 menunjukkan persentase gambaran jumlah makanan yang akan subjek makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Hampir seluruh subjek (98,3%) tidak makan dengan jumlah makanan yang sama dengan video yang ditonton karena mayoritas subjek makan dengan jumlah porsi sesuai dengan subjek.

Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,015	0,910
Kecukupan Karbohidrat	-0,002	0,987
Kecukupan Lemak	-0,097	0,463
Status Gizi	0,000	0,999

Uji Hubungan Menonton Video Mukbang ASMR dengan Keinginan Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa kondisi perut lapar saat menonton video *Mukbang* ASMR berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$) dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044 berdasarkan Uji Chi Square. Sebanyak 90,2% subjek yang menonton pada saat lapar lebih ingin makan dan 68,4% subjek menonton *Mukbang* ASMR pada saat tidak lapar, ingin makan.

Uji Hubungan Frekuensi Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR dalam satu bulan dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR dalam satu bulan dengan status gizi subjek.

Uji Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu, tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR dengan status gizi subjek.

Uji Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan status gizi subjek.

PEMBAHASAN

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Subjek dalam penelitian ini lebih suka menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,04$) antara menonton video *Mukbang* ASMR saat lapar dengan keinginan

makan. Berdasarkan hasil pengamatan, beberapa isyarat sensorik mempengaruhi asupan makanan termasuk penampilan, rasa, bau, tekstur, suhu, dan rasa. Paparan visual pada video *Mukbang* ASMR membuat subjek ingin makan, terutama dalam keadaan lapar. Rasa lapar biasanya mempengaruhi motivasi untuk mendapatkan makanan yang tinggi energi untuk dikonsumsi secara tidak sadar. Ketika merasa lapar, makanan akan terasa lebih enak akan lebih memuaskan.¹²

Subjek menyatakan bahwa alasan subjek menonton video *Mukbang* ASMR secara umum adalah karena suara yang dihasilkan dapat memuaskan dan enak didengar. Pernyataan tersebut juga menjadi alasan subjek memilih untuk menonton video *Mukbang* ASMR. Subjek yang menonton video *Mukbang* ASMR lebih banyak mencari kepuasan dalam mendengarkan bunyi – bunyian yang dihasilkan dari video. Penelitian sebelumnya menyatakan beberapa orang merasa puas dengan sensasi yang ditimbulkan efek ASMR yang dapat membuat tenang dan membuat rileks.¹⁹ Melihat makanan dapat meningkatkan sensasi subjektif berupa kelaparan dan keinginan makan yang membuat penonton memulai mengonsumsi makanan.⁹ Namun pada penelitian ini jenis makanan yang ditonton subjek tidak mempengaruhi keinginan makan subjek ($p = 0,32$) walaupun jenis makanan *fast food* menghasilkan *crisp sound* yang menimbulkan efek ASMR lebih memuaskan.²⁰

Menurut penelitian sebelumnya diketahui efek dari ASMR akan lebih terasa jika penonton menonton video *Mukbang* ASMR pada malam hari, karena pada malam hari lebih sunyi. Tak sedikit orang yang menganggap visual dan suara ASMR mampu membantu mengatasi masalah sulit tidur (*insomnia*) atau stres, dengan referensi waktu pada malam hari yang memicu efek ASMR.¹³ Efek ASMR diketahui berbeda antara satu individu dengan yang lainnya dan sifatnya hanya sementara.²³ Hal tersebut membuat tidak terdapat pengaruh menonton *Mukbang* ASMR dengan durasi lebih lama dengan keinginan makan subjek.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan pola makan subjek. Alasan penonton menonton *Mukbang* yaitu untuk mewakili perasaan penonton dalam imajinasi melalui tindakan BJ dalam video.¹⁰ Saat seseorang fokus menonton maka akan berkurang perhatiannya pada apa yang dimakan dan akan memakan lebih banyak.²² Makanan dengan porsi besar secara visual lebih menarik daripada porsi yang lebih kecil dan memunculkan keinginan yang lebih besar untuk makan porsi besar daripada yang lebih kecil.²¹ Dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang serupa ditunjukkan dengan tidak ada hubungan yang signifikan, namun ketika melakukan wawancara secara mendalam kepada responden terdapat jawaban yang menyatakan bahwa subjek senang melihat *Broadcast Jockey* makan dengan porsi makanan yang besar. Subjek lebih memilih untuk

tidak membeli makanan langsung setelah menonton, jika subjek membeli makan, subjek tidak membeli makanan dengan jenis dan jumlah yang sama dengan video. Pada penelitian ini kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR mempengaruhi sikap subjek tetapi tidak mengubah perilaku makan subjek. Perilaku adalah respon individu terhadap stimulus yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik.²³

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan subjek pada penelitian ini yaitu uang saku, sebanyak 47 (78,3%) subjek mengatakan bahwa uang saku mempengaruhi jenis makanan yang mereka makan namun tidak mempengaruhi kecukupan asupan makan subjek. Seluruh subjek mengatakan akan lebih boros ketika awal bulan dan irit ketika akhir bulan, sehingga menyebabkan pola makan subjek yang tidak stabil dan kurang tepat. Sebanyak 21(35%) subjek mengatakan jika akses ke tempat makan mempengaruhi subjek dalam membeli makan setelah menonton. Hal tersebut dapat menjadi alasan mengapa menonton *Mukbang* ASMR tidak berhubungan signifikan dengan dengan pola konsumsi subjek, asupan karbohidrat dan lemak subjek, juga kuantitas subjek dalam memakan *fast food*.

Uji hubungan frekuensi dan keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat dan lemak serta status gizi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain yang menjadi faktor tercukupinya asupan mahasiswa seperti lingkungan tempat tinggal serta kepedulian mahasiswa dengan berat badannya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kepedulian atau konsentrasi terhadap berat badannya akan cenderung memiliki angka kecukupan asupan yang lebih rendah dibanding yang tidak terlalu peduli dengan berat badannya.²⁴

Hasil uji hubungan tingkat uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, lemak serta status gizi menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna. Hal tersebut berarti mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memenuhi kebutuhan asupan makanannya tidak bergantung dengan uang saku yang dimiliki, artinya makanan yang mengandung zat gizi dapat didapat dengan harga yang mahal maupun murah.

KETERBATASAN PENELITIAN

Jumlah subyek yang terbatas diperkirakan menjadi penyebab hasil analisis data dalam penelitian. Peneliti juga tidak dapat mengikuti secara penuh subyek penelitian dalam menyaksikan *Mukbang*. Keterbatasan lain dalam penelitian ini berkaitan dengan masih minimnya penelitian yang mengkaji mengenai *Mukbang* ASMR secara khusus sehingga peneliti mengalami keterbatasan referensi untuk membandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan keinginan makan. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku terhadap asupan lemak dan karbohidrat serta status gizi subjek. Disarankan agar dilaksanakan edukasi mengenai konsumsi makanan sehat pada mahasiswa. Selain itu subjek penelitian sebaiknya memiliki status gizi normal sehingga dapat mengidentifikasi apakah *Mukbang* sebagai faktor risiko obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh subjek mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Hukum atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penelitian ini dan enumerator penelitian yang telah membantu peneliti mengambil data penelitian, serta kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Overweight and Obesity. World Health Organization. Geneva; 2015
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar;. RISKESDAS. Balitbang Kemenkes RI. Jakarta;2018
3. Abraham, S., Brooke. R. N. dan Ju Young S. College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements. *J Nutr Hum Health*. 2018;2(1):13–7.
4. Sogari, G., Catalina Velez-Argumedo, Miguel I. G. dan Cristina M. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *J Nutr*. 2018;10:1-16.
5. Brunt, A., Yeong Rhee dan Li Zhong. Differences in Dietary Patterns Among College Students According to Body Mass Index. *Journal of American College Health*. 2008;56(6):629–34.
6. Manwa, L. University Students' Dietary Patterns: A Case of A University in Zimbabwe. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*. 2013;4(1):191-7.
7. Imtihani TR, Noer ER. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*. 2013;2(1):162–9
8. Cash, D.K., Laura L. H. dan Megan H. P. Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response. *PeerJ*. 2018;22(6):5229.

9. Hanwool, C. Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating. *Language in Society Journal*. 2019;48(2):171–208.
10. Pereira, B., Billy S., dan Sean L. I Like Watching Other People Eat: A Cross-Cultural Analysis of The Antecedents of Attitudes Towards Mukbang. *Australasian Marketing Journal*. 2019;27(2):78-90.
11. Spence, C., Katsunori O., Adrian D. C., Olivia P., dan Charles M. Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation. *Brain Cogn*. 2015;1–9.
12. Rolls, E. T. Understanding The Mechanism of Food Intake and Obesity. UK: University of Oxford. 2006
13. Marchiori, D. dan Papias, E. K.. A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not The Portion Size Effect. *Appetite*. 2014;1(7):40–5.
14. Pibriana, D. dan Rocioda, D.I. Analisis Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kota Palembang). *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*. 2017;3(2):104–15.
15. Pope, L., Lara L., dan Brian W. Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI. *Appetite*. 2015;1(9):131–5.
16. Saftarina, F. dan Devita W. Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan. *Jurnal Majority*. 2016;5(1):28–32.
17. Suhardjo. Perencanaan Pangan dan Gizi. Bumi Aksara. Jakarta; 2000.
18. Tamimi, Kharisma., Rimbawan. Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Kardiorespiratori Pegawai PT Indocement Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*. 2015; (10)11:33-40.
19. Poerio, G. L., Emma B., Thomas J.H., dan Theresa V. More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is Characterized by Reliable Changes in Affect Physiology. *Plos One*. 2018;13:6.
20. Fredborg, B. K., James M. C., dan Stephen D. S. Mindfulness and Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *PeerJ*. 2018;7(6):5414.
21. Wadhwa, D dan Elizabeth. D.C. A Review of Visual Cues Associated with Food on Food Acceptance and Consumption. *Eat Behav*. 2014;15(1)132–43.
22. Zulaekah S. Efektivitas pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi anak SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012;7(2):25318.
23. Indah AP, Gamayanti IL, Widyatama R. Efektivitas Pendidikan Kesehatan melalui Media Permainan Ludo terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Adiksi Video Game. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 2016;32(9):317-22.
24. Finkelstein SR, Fishbach A. When Healthy Food Makes You Hungry. *J Consum Res*. 2010;37(3):357–67.