

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, *PERSONAL REFERENCE* DAN
KEBIASAAN MENONTON VIDIO MUKBANG (SIARAN
MAKAN) DENGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO PADA
MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai

Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi



Oleh :

YUVI NANDA OKTAVIA

2020272054

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PERINTIS NDONESIA

2024

PROGRAM STUDI S1 GIZI

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

Skripsi, September 2024

YUVI NANDA OKTAVIA

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, *PERSONAL REFERENCE* DAN KEBIASAAN MENONTON VIDIO MUKBANG (SIARAN MAKAN) DENGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
(VIII+76 HALAMAN+13 TABEL+3 GAMBAR+12 LAMPIRAN)**

ABSTRAK

Makanan berisiko merupakan makanan yang tinggi gula, tinggi natrium, dan tinggi lemak jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton video mukbang dengan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa.

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa gizi yang berjumlah 180 dengan jumlah sampel 124 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Data pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton video mukbang diperoleh menggunakan kuesioner. Data konsumsi makanan berisiko diperoleh menggunakan SQ-FFQ. Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat dan bivariat (uji chi square).

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden (58,1%) mengkonsumsi makanan manis. Kurang dari separuh responden (40,3%) mengkonsumsi makanan asin. Lebih dari separuh responden (65,5%) mengkonsumsi makanan berlemak. Lebih dari separuh (55,6%) responden mempunyai tingkat pengetahuan rendah tentang makanan berisiko. Lebih dari separuh responden (74,2%) menjadikan teman sebaya sebagai *personal reference*. Kurang dari separuh (41,1%) responden memiliki kebiasaan menonton video mukbang dengan kategori sering. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi makanan berisiko (*p-value* 0.682). Tidak terdapat hubungan antara *personal reference* dengan konsumsi makanan berisiko (*p-value* 0.649). Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan konsumsi makanan berisiko (*p-value* 0.361) .

Mahasiswa yang belajar di bidang ilmu gizi masih mempunyai pengetahuan yang rendah dan konsumsi makanan berisiko yang sangat tinggi. Sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan berisiko.

Daftar bacaan : 2017-2024

Kata kunci : Pengetahuan, makanan berisiko, personal reference, mukbang

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PERINIS INDONESIA
Thesis, September 2024**

YUVI NANDA OKTAVIA

**RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, PERSONAL REFERENCE
AND HABIT OF WATCHING MUKBANG VIDEOS (EATING
BROADCASTS) WITH CONSUMPTION OF RISKY FOODS IN
NUTRITION STUDENTS OF UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA
(VIII+76 PAGES+13 TABLES+3 PICTURES+12 APPENDICES)**

ABSTRACT

Risky foods are foods that are high in sugar, high in sodium, and high in fat, if consumed excessively can cause obesity, diabetes mellitus, and hypertension. This study aims to determine the relationship between knowledge, personal reference and habits of watching mukbang videos with consumption of risky foods in students.

The study used a cross-sectional design. The study population was 180 nutrition students with a sample size of 124 people. Sampling used the Stratified Random Sampling technique. Data on knowledge, personal reference and habits of watching mukbang videos were obtained using a questionnaire. Data on consumption of risky foods were obtained using SQ-FFQ. The data analysis used was univariate and bivariate data analysis (chi square test).

The results showed that more than half of the respondents (58.1%) consumed sweet foods. Less than half of the respondents (40.3%) consumed salty foods. More than half of the respondents (65.5%) consumed fatty foods. More than half (55.6%) of the respondents had a low level of knowledge about risky foods. More than half of the respondents (74.2%) used peers as personal references. Less than half (41.1%) of respondents have a habit of watching mukbang videos in the frequent category. There is no relationship between knowledge and consumption of risky foods (p-value 0.682). There is no relationship between personal reference and consumption of risky foods (p-value 0.649). There is no relationship between the habit of watching mukbang videos and consumption of risky foods (p-value 0.361).

Students who study in the field of nutrition still have low knowledge and very high consumption of risky foods. Therefore, further research is needed to determine the factors related to the consumption of risky foods.

Reading list : 2017-2024

Keywords : Knowledge, Risky Foods, Personal Reference, Mukbang

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Seseorang yang tercatat pada salah satu lembaga pendidikan tinggi seperti, politeknik, akademi, sekolah tinggi, universitas dan institut serta secara aktif mencari ilmu atau belajar disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa dengan umur 18-25 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir. Saat memilih menu makanan yang akan dikonsumsi, mahasiswa masih cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan (Hulukati & Djibran, 2018).

Seiring dengan berkembangnya teknologi digital, globalisasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, terutama diiringi oleh hadirnya media-media baru yang dikenal dengan New Media yang dapat mendukung akses informasi berbasis internet dengan lebih kompatibel, mudah, cepat dan menjangkau akses yang luas, salah satunya yaitu YouTube dan Instagram. Kelompok yang menggunakan perangkat elektronik dengan frekuensi sangat sering salah satunya yaitu mahasiswa. Rerata mahasiswa adalah kelompok usia remaja akhir atau dewasa muda (18-25 tahun), yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Thania & Humayrah, 2023).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja akhir adalah media sosial, karena konten memasak yang dilihat mayoritas berkisar pada makanan cepat saji. Salah satu tren di sosial media yang dapat memengaruhi perilaku makan remaja akhir, yaitu mukbang (Thania & Humayrah, 2023).

Mukbang berasal dari Bahasa Korea yaitu meokbang yang merupakan gabungan kata dari *meokneun* (makan) dan *bangsong* (siaran) yang diartikan

sebagai siaran makan Biasanya mukbang dilakukan secara siaran langsung dan orang yang melakukan mukbang disebut *Broadcast Jockey* (BJ) (Fayasari et al., 2022).

Paparan media sosial mengandung banyak informasi, salah satunya adalah informasi tentang makanan. Informasi yang disajikan dalam bentuk virtual serta non-virtual. Selain informasi tentang makanan sehat, informasi tentang makanan tidak sehat atau makanan berisiko juga sering ditampilkan. Informasi dari media sosial akan mempengaruhi kebiasaan konsumsi menjadi tidak sehat dan mempengaruhi pilihan dan pembelian makanan seseorang, yang selanjutnya dapat menyebabkan perubahan kebiasaan konsumsi dan menjadi lebih boros (Hanum & Maulida, 2023).

Makanan berisiko adalah makanan yang dikonsumsi secara berlebihan dan dapat membahayakan kesehatan, akibat dari konsumsi makanan manis, asin, berlemak, makanan yang dipanggang, bahan pengawet, makanan pedas, minuman bersoda, minuman berenergi, dan makanan mie instan. Saat ini, kebiasaan makan berisiko sangat berbahaya bagi kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan dislipidemia. Selain itu, makanan berisiko jika dikonsumsi dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi kesehatan gigi (Pamelia, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, tentang kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko didapatkan perbandingan yaitu, penduduk Indonesia mengalami peningkatannya pada tahun 2013 yaitu 12,8%, dan 21,8% pada tahun 2018.

Berdasarkan Hasil riset kesehatan dasar di Sumatera Barat diketahui proporsi kebiasaan makan berisiko, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan manis, yaitu

48,51%. Pada kelompok usia 20-24 tahun, kebiasaan mengonsumsi makanan manis ≥ 1 kali sehari sebesar 40,42%, kebiasaan mengonsumsi makanan manis 1-6 kali dalam seminggu sebesar 47,47%. kebiasaan makan makanan manis ≤ 3 kali sebulan sebesar 12,12% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi minuman manis dikota Padang yaitu sebanyak 67,24%. Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi minuman manis ≥ 1 kali adalah 52,49%, kebiasaan mengonsumsi minuman manis 1-6 kali dalam seminggu adalah 35,27%, kebiasaan mengonsumsi minuman manis ≤ 3 kali perbulan adalah 12, (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan asin dikota Padang yaitu sebanyak 15,91%. Pada kelompok umur 20-24 tahun kebiasaan makan makanan asin ≥ 1 kali sehari sebesar 13,06%, kebiasaan makan makanan asin 1-6 kali dalam seminggu sebesar 46,88%. kebiasaan makan makanan asin ≤ 3 kali sebulan sebesar 40,06%. (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dikota Padang yaitu sebanyak 43,44%. Pada kelompok umur 20-24 tahun kebiasaan konsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali sehari sebesar 39,85%, kebiasaan konsumsi makanan berlemak 1-6 kali dalam seminggu yaitu sebesar 50,03%. kebiasaan makan makanan berlemak ≤ 3 kali sebulan sebesar 10,12% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan bakar dikota Padang yaitu sebanyak 10,42%. Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi makanan bakar ≥ 1 kali perhari adalah 6,76%, kebiasaan mengonsumsi makanan bakar 1-6 kali dalam seminggu adalah 46,76%, kebiasaan mengonsumsi makanan bakar ≤ 3 kali perbulan sebanyak 46,47% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan dengan pengawet dikota Padang yaitu sebanyak 6,53%. pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi makanan berpengawet ≥ 1 kali perhari adalah 4,23%, kebiasaan mengonsumsi makanan pengawet 1-6 kali dalam seminggu adalah 17,01%, kebiasaan mengonsumsi makanan pengawet ≤ 3 kali perbulan adalah 78,76% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi bumbu penyedap dikota Padang yaitu sebanyak 48,02%. Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi bumbu penyedap ≥ 1 kali perhari adalah 60,68%, kebiasaan mengonsumsi bumbu penyedap 1-6 kali dalam seminggu adalah 15,37%, kebiasaan mengonsumsi bumbu penyedap ≤ 3 kali perbulan adalah 23,77% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi soft drink dikota Padang yaitu sebanyak 1,76% . Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi soft drink ≥ 1 kali perhari adalah 2,23%, kebiasaan mengonsumsi soft drink 1-6 kali perminggu adalah 19,36%, kebiasaan mengonsumsi soft drink ≤ 3 kali perbulan adalah 78,41% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi minuman berenergi dikota Padang yaitu sebanyak 1,00%. Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi minuman berenergi ≥ 1 kali perhari adalah 1,81%, kebiasaan mengonsumsi minuman berenergi 1-6 kali dalam seminggu adalah 11,22%, proporsi kebiasaan mengonsumsi minuman berenergi ≤ 3 kali perbulan adalah 86,98% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan mie instant dikota Padang yaitu sebanyak 3,38%. Pada rentang usia 20-24 tahun kebiasaan mengonsumsi makanan mie

instant ≥ 1 kali perhari adalah 3,94%, kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instant 1-6 kali dalam seminggu yaitu 54,46%, proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instant ≤ 3 kali perbulan 41,60% (Riskesdas Sumatra Barat, 2018).

Mahasiswa di usia dewasa awal cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sering meremehkan serta perlunya memperbaiki kebiasaan makannya. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan dampak dari kebiasaan makan yang tidak tepat, sehingga dapat menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Thania & Humayrah, 2023).

Adapun faktor lain seseorang sering mengkonsumsi makanan beresiko yaitu *personal reference* disekitar mereka. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Notoadmodjo, 2018) perilaku seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh orang yang di anggap penting. Apabila seseorang itu pentingbagi mereka maka apa yang dikatakan atau perbuatan yang dilakukan cenderung untuk mereka contoh.

Mahasiswa biasanya mempunyai seseorang yang penting sebagai referensinya. Karena perlunya mempunyai seseorang yang penting sebagai referensi dapat dijadikan sumber informasi yang terpercaya begitupun dalam mengkonsumsi makanan, pada saat sekarang banyak mahasiswa yang mengkonsumsi makanan beresiko terutama karena pengaruh dari teman sebaya, keluarga dan para *foodflogers* lainya (Suhada & Asthiningsih, 2019).

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Zebua, 2023) pada mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia dengan jumlah sampel 115 orang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan berisiko, serta masih tingginya pola konsumsi makanan berisiko. Mahasiswa dipilih sebagai responden terutama mahasiswa gizi

seharusnya lebih memperoleh pengetahuan gizi yang baik karena mereka sudah memperoleh pengetahuan dari pelajaran yang sudah di ajarkan oleh dosen, sehingga dalam pemilihan makanan seharusnya mereka lebih jauh memahami mana yang baik dan buruknya bukan hanya dari segi ketertarikannya saja tetapi juga memikirkan bagaimana dampaknya jika dikonsumsi secara berlebihan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton vidio mukbang dengan konsumsi makanan berisiko padamahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia?”

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “apakah ada hubungan pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton vidio mukbang dengan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia”

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton vidio mukbang dengan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Diketahuinya gambaran konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- b. Diketahuinya gambaran pengetahuan pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.

- c. Diketuainya gambaran *personal reference* terhadap konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- d. Diketuainya gambaran kebiasaan menonton vidio mukbang pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- e. Diketuainya hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- f. Diketuainya hubungan *personal reference* dengan kebiasaan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- g. Diketuainya hubungan kebiasaan menonton vidio mukbang dengan kebiasaan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman penulis dalam meneliti permasalahan kesehatan serta menjadi sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis.

1.4.2. Bagi mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dipergustakaan dan juga sebagai sumber informasi bagi mahasiswa mengenai hubungan pengetahuan, *personal reference* dan kebiasaan menonton vidio mukbang terhadap konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Gizi di Universitas Perintis Indonesia.

1.4.3. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi, dan sebagai bahan bacaan untuk bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada

masa yang akan datang atau bagi peneliti selanjutnya.

1.5. Ruang lingkup penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Universitas PerintisIndonesia dengan waktu penelitian dari Januari-Agustus 2024 dengan responden mahasiswa D3 gizi dan S1 gizi yang berjumlah 180 responden.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pengambilan data pada mahasiswa D3 dan S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dilakukan dengan metode wawancara. Dengan pengukuran frekuensi makanan dengan menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Pada pelaksanaan metode SQ-FFQ ini sangat bergantung pada daya ingat responden, ketetapan responden dalam menuntukan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada hal tersebut menjadi kendala dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh sedikit tidak memuaskan.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Konsumsi Makanan Manis

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh responden (58.1%) mengkonsumsi makanan manis pada kategori berisiko dengan frekuensi ≥ 2 /minggu. Pada penelitian yang sama dilakukan oleh (Zebuah, 2023) tentang gambaran konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa gizi lebih dari sebagian besar responden (75.5%) mengkonsumsi makanan manis dengan kategori tidak baik. Konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa gizi dapat diartikan sebagai perilaku makan yang tidak sehat yang sering terjadi di kalangan mereka yang mempelajari ilmu gizi. Meskipun mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang nutrisi dan dampak makanan terhadap kesehatan, mahasiswa gizi tidak jarang terjebak dalam pola makan yang kurang seimbang, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula, atau makanan olahan yang rendah gizi. Beberapa faktor yang mempengaruhi fenomena ini meliputi keterbatasan waktu serta gaya hidup yang sibuk. Akibatnya, meskipun

mereka mengetahui pentingnya pola makan sehat, mahasiswa gizi sering kali mengalami ketidakseimbangan nutrisi dan berisiko terhadap masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan metabolisme. Selain itu, perilaku sosial dan tren makanan yang berkembang di kalangan mahasiswa juga dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka, menciptakan tantangan tersendiri dalam menjaga pola makan yang sehat.

Menurut L.Green (Notoadmodjo, 2018) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan yaitu Faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pendukung (sarana dan prasarana), dan faktor pendorong (dukungan keluarga dan orang-orang di masyarakat). Sebagaimana pada tabel 4.6 diketahui lebih dari separuh responden (55.6%) memiliki pengetahuan yang rendah tentang makanan berisiko. Pengetahuan dan kesukaan makanan manis adalah faktor predisposisi yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan manis seseorang secara berlebihan. Pengetahuan gizi yang baik berkorelasi positif dengan perilaku makan yang lebih sehat namun pengetahuan gizi saja tidak selalu menjamin perilaku makan yang sehat, faktor lain seperti sikap, motivasi, kebiasaan, dan kondisi lingkungan turut mempengaruhi perilaku makan seseorang.

Makanan manis yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa rata-rata yaitu makanan ringan seperti coklat dan cookies. Saat ini konsumsi makanan manis menjadi perhatian yang menarik di kalangan mahasiswa mencakup ketersediaan coklat dan cookies di lingkungan kampus mudah di dapatkan seperti di kantin, serta dukungan sosial dari teman-teman yang sering berbagi makanan. Makanan manis juga dapat menyebabkan kecanduan karena sifatnya yang merangsang sistem reward di otak.

Ketika seseorang mengonsumsi makanan manis, otak melepaskan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam perasaan senang dan kepuasan. Pengalaman ini menciptakan keinginan untuk mengulangi konsumsi, membentuk siklus ketagihan. Selain itu, makanan manis dapat mengganggu regulasi hormon yang mengontrol nafsu makan, seperti leptin dan insulin. Kelebihan konsumsi gula, terutama fruktosa, dapat menyebabkan resistensi insulin, yang meningkatkan rasa lapar dan mengurangi kemampuan tubuh untuk merasakan kenyang. Akibatnya, individu cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan manis, yang semakin memperkuat kecanduan. Perubahan metabolisme akibat konsumsi berlebihan, seperti lipogenesis dan steatosis hati, juga dapat memicu pencarian terus-menerus akan makanan manis sebagai sumber energi cepat. Dengan demikian, makanan manis tidak hanya memberikan kenikmatan sesaat, tetapi juga menciptakan pola perilaku yang sulit dihentikan, berkontribusi pada masalah kesehatan yang lebih serius (Hanifah et al., 2023).

Makanan manis banyak menyumbang kalori dan gula yang dapat meningkatkan terjadinya obesitas dan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, dan asam urat. Makanan yang dimaniskan menggunakan gula bukan termasuk mengganti kalori dari asupan makanan, namun memberikan kalori tambahan sehingga meningkatkan asupan kalori yang akan memicu peningkatan berat badan. Sehingga perlu dilakukan upaya dalam mencegah kebiasaan dalam konsumsi makanan manis agar tidak meningkatkan angka kejadian terjadinya overweight, obesitas, hingga diabetes melitus (Hanifah et al., 2023).

5.2.2 Konsumsi Makanan Asin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari separuh (40.3%) responden mengkonsumsi makanan asin pada kategori berisiko dengan frekuensi ≥ 2 /mgg. Penelitian sama dilakukan oleh (Karini et al., 2022) tentang perilaku konsumsi makanan pada mahasiswa terhadap makanan asin lebih dari separuh responden (53,1%) mengkonsumsi makanan asin, penelitian yang sama dilakukan juga oleh (Ramli, 2020) tentang konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi menunjukkan 40% responden mengkonsumsi makanan asin berlebih. Garam terdiri dari natrium dan sodium yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit untuk mengatur kandungan air di dalam tubuh. Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi (Purwono et al., 2020).

Konsumsi makanan berisiko di kalangan mahasiswa gizi mencerminkan pola makan yang tidak sehat meskipun mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan yang sehat. Mahasiswa gizi sering kali terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti memilih makanan cepat saji dan cemilan tinggi gula, tinggi garam dan tinggi lemak. Faktor-faktor seperti keterbatasan waktu, dan gaya hidup yang padat turut berkontribusi pada perilaku konsumsi makanan berisiko. Akibatnya meskipun mereka menyadari pentingnya pola makan sehat, mahasiswa gizi sering mengalami ketidakseimbangan nutrisi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, dan gangguan metabolisme. Selain itu, pengaruh sosial dan tren makanan di lingkungan kampus juga memengaruhi pilihan makanan mereka, menambah tantangan dalam upaya menjaga pola makan yang baik.

Menurut L. Green (Notoadmodjo, 2018), faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan meliputi faktor predisposisi (usia, pendidikan, pengetahuan), faktor pendukung (sarana), dan faktor pendorong (dukungan sosial). Sebagaimana pada tabel 4.6 diketahui lebih dari separuh responden (55,6%) memiliki pengetahuan rendah tentang makanan berisiko. Pengetahuan dan kesukaan terhadap makanan asin dapat memengaruhi konsumsi berlebihan. Meski pengetahuan gizi berkorelasi positif dengan pola makan yang sehat, tetapi sikap, motivasi, kebiasaan, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi perilaku.

Jenis makanan asin yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu frozen food dan keju. Faktor mahasiswa sering mengonsumsi makanan asin karena suka akan rasa asin dan kebiasaan pola makannya. Selain itu untuk zaman sekarang jajanan frozen food sudah ada dijual dimana-mana dan mudah didapatkan (Pamelia, 2018). Menurut L. Green dalam (Notoadmodjo, 2018), rasa suka dan kebiasaan pola makan merupakan faktor predisposisi namun pada penelitian ini peneliti tidak melakukan kajian terlalu dalam tentang faktor tersebut maka harus dibutuhkan penelitian lanjutan.

5.2.3 Konsumsi Makanan Berlemak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (64,5%) mengonsumsi makanan berlemak pada kategori berisiko dengan frekuensi ≥ 2 /mgg. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zebuah, 2023) tentang gambaran konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa gizi menunjukkan hampir seluruh responden (93,0%) mengonsumsi makanan berlemak dengan kategori tidak baik.

Konsumsi lemak berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Menurut L. Green (Notoadmodjo,

2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (usia, pekerjaan, dan pengetahuan), faktor pendukung (sarana), dan faktor pendorong (dukungan keluarga). Sebagaimana pada tabel 4.6 diketahui sebagian besar responden (55,6%) memiliki pengetahuan rendah tentang makanan berisiko, yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi lemak secara berlebihan. Meskipun pengetahuan gizi penting, tetapi sikap, motivasi, kebiasaan, dan lingkungan juga sangat memengaruhi pola makan seseorang.

Makanan berlemak yang tidak sehat adalah makanan yang mengandung banyak lemak jahat, seperti lemak jenuh, kolesterol, dan lemak trans. Jenis lemak ini terdapat pada makanan seperti daging merah, kulit ayam, susu full cream, hingga makanan cepat saji atau makanan olahan seperti kentang goreng, es krim, dan biskuit. Jenis makanan berlemak yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu ayam goreng dan kentang goreng. Tingginya tingkat konsumsi makanan berlemak pada mahasiswa disebabkan oleh harga yang murah dan mudah didapatkan (Oktaviani, 2018). Asupan lemak yang melebihi kebutuhan dalam jangka waktu yang lama dapat memicu timbulnya obesitas. Makanan tinggi lemak mempunyai rasa yang lezat dan kemampuan mengenyangkan yang rendah, sehingga orang dapat mengonsumsinya secara berlebihan (Permanasari & Aditianti, 2019).

5.2.4 Pengetahuan Gizi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa lebih dari separuh responden (55,64 %) memiliki kategori tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan berisiko. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zebuah 2023) tentang pengetahuan makanan berisiko pada mahasiswa yang menunjukkan lebih dari separuh responden (70,4 %) memiliki pengetahuan yang rendah, serta penelitian yang

sama dilakukan oleh (Jahang et al., 2021) Pada penelitian yang dilakukan bahwa hampir sebagian responden (55.64%) memiliki kategori tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan yang berisiko.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat hampir semua responden (98.4 %) dapat menjawab benar definisi makanan berisiko. Sebagian responden (96.8%) dapat menjawab benar dampak mengkonsumsi makanan dan minuman instan yang berpengawet secara terus menerus. Sebagian besar responden (96.8%) dapat menjawab dengan benar pengolahan makanan yang sehat. diketahui pengetahuan yang rendah tentang makanan berisiko sebagian besar responden (80,6%) menjawab salah nama bahan tambahan yang terbuat dari tebu, sebagian besar responden (75%) menjawab salah kekurangan pengolahan bahan makanan yang dipanggang, dan lebih dari separuh responden (57,3%) menjawab salah tentang anjuran konsumsi gula/harinya.

Pengetahuan tentang makanan, zat gizi dan cara mengolah makanan dengan benar agar kandungan gizinya tidak hilang dan bagaimana makan dengan aman agar tidak sakit. Sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan mereka berdampak pada keadaan gizi mereka. faktor yang dapat mempengaruhi perilaku yaitu seperti keterpaparan informasi, dan pendidikan. Pengetahuan juga mempunyai hubungan erat dengan pendidikan dan pembelajaran yang diterima seseorang. Dengan pendidikan dan pembelajaran yang baik, pengetahuan individu biasanya akan semakin luas. Namun, pendidikan saja tidak menjamin bahwa seseorang memiliki pengetahuan yang memadai tentang makanan yang sehat. Rasa ingin tahu mendorong individu untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai makanan yang baik Yang

mana dapat dikatakan bahwa dengan pembelajaran dan pendidikan yang baik maka individu tersebut pengetahuannya akan semakin luas. Pendidikan tidak menjamin seseorang tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai makanan yang baik. Adanya rasa ingin tahu membuat responden mencari informasi mengenai makanan yang baik (Apriani et al., 2022).

Menurut L. Green (Notoadmodjo, 2018) pengetahuan merupakan faktor presdiposisi terhadap perilaku kesehatan. Pengetahuan responden yang rendah tentang makanan berisiko akan berkontribusi terhadap adanya perilaku konsumsi makanan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di dapatkan bahwa mahasiswa gizi masih memiliki kategori pengetahuan yang rendah. Mahasiswa dipilih sebagai responden terutama mahasiswa gizi seharusnya lebih memperoleh pengetahuan gizi yang baik karena mereka sudah memperoleh pengetahuan dari pelajaran yang sudah di ajarkan oleh dosen, sehingga dalam pemilihan makanan seharusnya mereka lebih jauh memahami mana yang baik dan buruknya bukan hanya dari segi ketertarikannya saja tetapi juga memikirkan bagaimana dampaknya jika dikonsumsi secara berlebihan.

5.2.5 Personal Reference

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden (74.2%) menjadikan teman sebaya sebagai *personal reference*. Pada penelitian yang sama dilakukan oleh (Putri, 2023) tentang perilaku pemilihan jajanan pada remaja lebih dari separuh responden (57,4%) memiliki peran teman sebaya yang tinggi dalam pemilihan makanan Kelompok acuan adalah istilah lain untuk kelompok referensi. kelompok

referensi adalah individu atau sekelompok orang yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang secara langsung. *Personal reference* perilaku terhadap konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa berdasarkan hasil penelitian banyak di pengaruhi teman sebaya. *Personal reference* terbentuk karena adanya keyakinan dari seseorang yang dianggap penting atau lebih tahu terhadap akan suatu hal (Didactic, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa individu atau kelompok yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan seseorang adalah teman sebaya. Mahasiswa disebut juga sebagai individu yang masih belum dewasa rata-rata usia mahasiswa pada saat ini berkisar pada 18-25 tahun. Responden dengan rentang usia tersebut masih menjunjung tinggi akan pergaulan dengan teman sebaya serta dengan seiring berkembangnya teknologi digital pada masa ini juga mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini dapat memicu keyakinan seseorang bahwa keluarga, teman dan food floger dapat dijadikan sebagai personal reference karena adanya faktor kepercayaan yang tinggi .

5.2.6 Kebiasaan Menonton Vidio Mukbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (41.1%) responden memiliki kebiasaan menonton vidio mukbang dengan kategori sering. Kebiasaan menonton vidio mukbang pada penelitian ini dapat dilihat dari frekuensi menonton. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Thania & Humayrah, 2023) menunjukkan lebih dari separuh (51.8%) memnonton vidio mukbang dengan kategori sedang.

Beberapa faktor yang mendorong seseorang menonton video mukbang meliputi ketertarikan terhadap variasi makanan yang disajikan dalam jumlah besar, sensasi

visual yang memuaskan, serta pengalaman audio ASMR (*autonomous sensory meridian response*) yang dapat memberikan efek menenangkan. Selain itu, banyak penonton menganggap video mukbang sebagai bentuk hiburan yang unik, terutama ketika pembuat kontennya memiliki kepribadian yang menarik atau mampu berinteraksi dengan penonton melalui platform media sosial. Tidak hanya itu, bagi sebagian orang, video mukbang dapat memberikan kepuasan emosional, terutama ketika mereka tidak dapat menikmati makanan tersebut secara langsung (Margawati et al., 2020).

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Makanan Berisiko

Perilaku konsumsi makanan berisiko lebih tinggi pada responden yang pengetahuannya rendah (65,2%), dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan tinggi (60%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi makanan berisiko. Pada penelitian yang sama dilakukan oleh (Pratiwi., 2022) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku makan.

Responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah belum tentu menunjukkan tingkat perilaku makan berisiko begitupun sebaliknya. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor dari banyaknya faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Pada dasarnya memiliki pengetahuan yang tinggi belum tentu seseorang itu membentuk sikap dan perilaku menjadi lebih baik, butuh beberapa faktor lain untuk mewujudkan hal tersebut. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Anhar 2018 dalam (Pratiwi., 2022) menjelaskan bahwa Pengetahuan yang baik tidak menjamin seseorang akan

bertindak dengan baik, begitu pula sebaliknya, pengetahuan tidak selalu memberikan kontribusi positif terhadap perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan tentang gizi yang baik belum tentu mengikuti kebiasaan makan yang baik juga.

Dalam analisis berdasarkan teori L.Green (Notoadmojo, 2018) pengetahuan tentang makanan berisiko adalah faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Namun, pengetahuan saja sering tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi makanan seseorang. Faktor enabling seperti akses ke makanan sehat serta faktor reinforcing seperti dukungan lingkungan sekitar, turut mempengaruhi keputusan seseorang dalam pemilihan makanan. Selain itu, fenomena *cognitive dissonance* dapat menyebabkan orang tetap mengonsumsi makanan berisiko meskipun mereka tahu bagaimana risikonya. Perilaku ini juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti preferensi rasa, ekonomi, dan keyakinan bahwa perubahan perilaku tidak akan memberikan manfaat yang signifikan. Akibatnya, pengetahuan tanpa adanya dukungan yang kuat tidak selalu menghasilkan perubahan perilaku baik.

5.3.2 Hubungan Personal Reference Dengan Konsumsi Makanan Berisiko

Perilaku konsumsi makanan berisiko lebih tinggi pada responden yang personal referencenya tinggi (65,3%), dibandingkan dengan responden yang mempunyai personal reference rendah (59,6 %). Hubungan antara *personal reference* dengan variabel perilaku konsumsi makanan berisiko menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Jauziyah et al., 2021) tentang kebiasaan makan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel. Ada beberapa factor pendukung perilaku makan pada mahasiswa yaitu: sikap terhadap makanan jajanan, pengetahuan, pengaruh

teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan brand dari makanan cepat saji. Apabila makanan cepat saji dikonsumsi secara berlebihan, maka akan berdampak pada Masalah kesehatan yaitu obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke (Suhada & Asthiningsih, 2019).

Personal reference adalah salah satu faktor pendorong dari perilaku. Perilaku makan pada mahasiswa tidak hanya di pengaruhi oleh teman sebaya atau *personal reference* saja. Tetapi masih ada beberapa faktor lainya yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang seperti petugas kesehatan, tokoh masyarakat dan perang orang tua. Pada penelitian ini tidak dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor tersebut. Sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui hubungan faktor lainya dengan perilaku makan.

Jika mengacu pada teori determinan perilaku menurut L.Green (Notoadmojo, 2018), masih bayak faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu yang pertama, faktor predisposisi seperti usia, pendidikan, nilai-nilai, tradisi, dan sikap yang membentuk preferensi individu terhadap makanan. Kedua, faktor pendorong yang mencakup sarana dan prasarana, seperti akses ke makanan sehat dan fasilitas memasak, yang memungkinkan seseorang menerapkan pilihan makanannya. Ketiga, faktor pendukung meliputi dukungan keluarga, teman, dan masyarakat yang dapat memperkuat atau melemahkan keputusan individu terkait perilaku makan.

5.3.3 Hubungan Kebiasaan Menonton Vidio Mukbang Dengan Konsumsi Makanan Beresiko

Perilaku konsumsi makanan berisiko lebih tinggi pada responden yang memiliki kebiasaan menonton vidio mukbang sering (68,6%), dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan menonton vidio mukbang jarang (58,9%). Hubungan antara variabel kebiasaan menonton vidio mukbang dengan variabel perilaku konsumsi makanan berisiko menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel. Sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Thania & Humayrah, 2023) menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton vidio mukbang dengan keinginan makan. Ada beberapa factor pendukung perilaku makan pada mahasiswa yaitu: sikap terhadap makanan jajanan, pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, uang saku, dan harga yang murah.

Beberapa studi menunjukkan bahwa mukbang lebih banyak dianggap sebagai hiburan dari pada dorongan perilaku makan. Menonton video mukbang mungkin mengurangi rasa lapar atau keinginan untuk makan karena memberikan stimulus visual tanpa konsumsi makanan yang nyata. Namun menurut (Pratiwi, 2022) seseorang menonton mukbang sambil makan mungkin dapat meningkatkan perilaku makan karena mereka pasti ingin melakukan hal yang sama seperti video yang tersebut seperti makan makanan dalam jumlah besar atau berkalori tinggi, tinggi lemak, tinggi natrium seperti junk food. Ketika fokus menonton video mukbang juga dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap sesuatu yang dikonsumsi sehingga akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak. Tampilan makanan yang disajikan di dalam

video juga sangat menarik sehingga akan merangsang pusat makan di otak yang akan mengakibatkan perubahan pola makan seseorang.

Jika mengacu pada teori determinan perilaku Menurut L Green (Notoadmojo 2018) masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan seperti faktor predisposisi (umur, pendidikan, sikap, nilai dan tradisi), faktor pemungkin (sarana atau prasarana yang memungkinkan seseorang untuk bertindak), dan faktor pendukung (dukungan keluarga dan masyarakat). Tetapi peneliti hanya menggunakan variabel kebiasaan menonton mukbang saja maka di butuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui apakah ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan.