

TAYANGAN MUKBANG DAN PERILAKU KESEHATAN DEWASA MUDA: TINJAUAN LITERATUR

Mukbang Viewing and Young Adult Health Behavior: a Literature Review

Dwi Meitasari ^{1*}, Dien Anshari ²

^{1*} Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

² Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Email: dwi2meita@gmail.com

ABSTRACT

Mukbang is a trend that originates from Korea where someone shows eating (usually in large quantities) broadcast live (live streamed) or pre-recorded and watched by an audience. Watching mukbang is often associated with nutritional problems which have an impact on obesity rates. Where obesity rates have increased significantly from year to year. This study aimed to determine the relationship between watching mukbang and nutritional status, especially in adults. The method used in this research is a literature review by analyzing 7 selected articles based on inclusion and exclusion criteria obtained from several e-databases, namely Proquest, Sage, Scopus, Google Scholar and Garuda. The results of the study showed that there was no statistically significant relationship between watching mukbang and nutritional status. However, there are several other variables that are directly related to nutritional status, namely appetite, body image, eating patterns and nutritional knowledge. The conclusion obtained is that although mukbang is not significantly related to nutritional status, there are other variables that are related to mukbang, namely desire to eat, eating preferences, eating disorders, internet addiction, health habits, eating behavior, perceived value and increasing impulsive buying and consumption, as well as excessive consumption.

Keywords: mukbang, dietary habit, nutritional status

ABSTRAK

Mukbang adalah tren yang berasal dari Korea dengan mempertunjukkan seseorang makan (biasanya dalam jumlah besar) disiarkan secara langsung (*live streamed*) atau rekaman (*pre-recorded*) dan disaksikan oleh penonton. Menonton mukbang sering dikaitkan dengan permasalahan gizi yang berdampak terhadap angka obesitas. Dimana angka obesitas mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menonton mukbang terhadap status gizi khususnya pada dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan menganalisis 7 artikel terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah didapat dari beberapa *e-database* yaitu Proquest, Sage, Scopus, Google Scholar dan Garuda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara menonton mukbang dan status gizi tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik. Namun, masih ada beberapa variabel lain yang berhubungan langsung dengan status gizi yaitu nafsu makan, citra tubuh, pola makan dan pengetahuan gizi. Kesimpulan yang diperoleh adalah meskipun mukbang tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi namun ada variabel lain yang berhubungan dengan mukbang yaitu keinginan makan, preferensi makan, gangguan pola makan, kecanduan internet, kebiasaan kesehatan, perilaku makan, persepsi nilai dan meningkatkan pembelian dan konsumsi impulsif, serta konsumsi berlebihan.

Kata kunci: mukbang, pola makan, status gizi

PENDAHULUAN

Obesitas adalah penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebih yang menyebabkan keadaan tubuh seseorang melebihi berat normal.¹ Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang bila dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan.² Data dari WHO (2023) menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko utama sejumlah penyakit kronis seperti penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Selain itu obesitas juga dapat menyebabkan diabetes dan kondisi terkaitnya (termasuk kebutaan, amputasi anggota tubuh, dan kebutuhan untuk cuci darah), gangguan muskuloskeletal (termasuk osteoarthritis) dan beberapa jenis kanker dan menyebabkan lebih dari 4 juta orang meninggal setiap tahun menurut beban penyakit global pada tahun 2017.³

Menurut data dari WHO (2021), pada tahun 2016 terdapat lebih dari 650 juta dari 1,9 miliar penduduk dewasa (usia \geq 18 tahun)-yang kelebihan berat badan, mengalami obesitas, dimana jumlah ini mengalami peningkatan hampir 3 kali lipat dibandingkan setengah abad yang lalu.⁴ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saraswati, dkk (2021), terdapat 4 faktor yang menyebabkan kejadian obesitas sesuai dengan teori H.L. Blum yaitu lingkungan, pelayanan kesehatan, genetik dan perilaku yaitu pola makan dan aktivitas fisik.²

Kemajuan teknologi berbasis digital diiringi adanya media baru atau *new media* semakin memudahkan manusia karena dapat mendukung akses informasi yang lebih kompatibel, cepat, mudah, dan dengan jangkauan yang sangat luas. Contoh yang paling nyata dan paling populer saat ini adalah YouTube.⁵ Sesuai data yang diperoleh dari global mediainsight.com per Agustus 2023, jumlah pengguna YouTube di dunia mencapai 2,7 milyar.⁶

Tahun 2019 hingga tahun 2022 antusiasme penggemar K-Pop di YouTube secara global meningkat cukup signifikan yang menyebabkan fenomena "*korean wave*" atau *hallyu*.⁷ "*Korean wave* adalah istilah yang diberikan untuk penyebaran budaya populer Korea melalui produk-produk hiburan seperti drama, musik, *style*".⁸ Dalam dua dekade terakhir, budaya ini berkembang pesat dan luas hingga ke manca negara. Tidak hanya di tiga bidang tersebut, negara yang dikenal dengan negeri gingseng ini telah mampu memikat masyarakat luas dari segala usia di berbagai bidang lainnya seperti teknologi, fesyen, kosmetik, reality show hingga *mukbang*.⁹

Mukbang berasal dari gabungan 2 kata dalam Bahasa Korea Selatan yaitu *meokneun* (makan) dan *bangsong* (siaran), sehingga didefinisikan sebagai pertunjukan seseorang makan makanan dalam jumlah besar dan disiarkan secara langsung (*live streamed*) atau rekaman (*pre-recorded*) untuk disaksikan oleh audiens.^{5,10,11} Awal mula kemunculan tren ini pertama kali ditayangkan di AfreecaTV (Any Free Casting TV) yang merupakan kanal *streaming online* Korea, pada Tahun 2008 yang mana dapat digambarkan sebagai pertunjukan *online binge-eating* (pesta makan online) oleh *mukbanger* atau *Broadcast Jockey* (BJ) yang sedang makan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan audiensnya melalui *real-time chat*.^{10,12,13}

Pada *platform* YouTube, *Mukbang* menggunakan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) yaitu efek yang dapat menyebabkan seseorang saat mendengar (dan melihat) sesuatu/rangsangan yang menyenangkan mendapatkan sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang belakang manusia.¹³ Hal ini dapat terjadi karena video *mukbang* menampilkan makanan yang banyak, berkalori tinggi, ditampilkan dengan kualitas gambar yang bagus. Selain itu,

BJ menggunakan mikrofon yang dapat menghasilkan suara berkualitas tinggi sehingga dapat merekam setiap sedotan, kerenyahan dan kunyahan yang dapat mempengaruhi perilaku makan bagi yang menonton yang dikhawatirkan berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi mereka.¹³

Menurut Sanskriti, dkk (2023) terdapat beberapa masalah yang terbukti ditimbulkan dari dampak negatif mukbang terhadap penontonnya seperti korelasi negatif antara jumlah makanan yang dikonsumsi, gangguan makan berlebihan, hingga obesitas.¹⁴ Karena itu perlu dilakukan tinjauan beberapa literatur terkait fenomena mukbang guna mengidentifikasi metode penelitian serta hasil yang didapatkan untuk mengetahui dampak dari menonton mukbang terhadap pola makan (perilaku makan) dan status gizi sehingga dapat

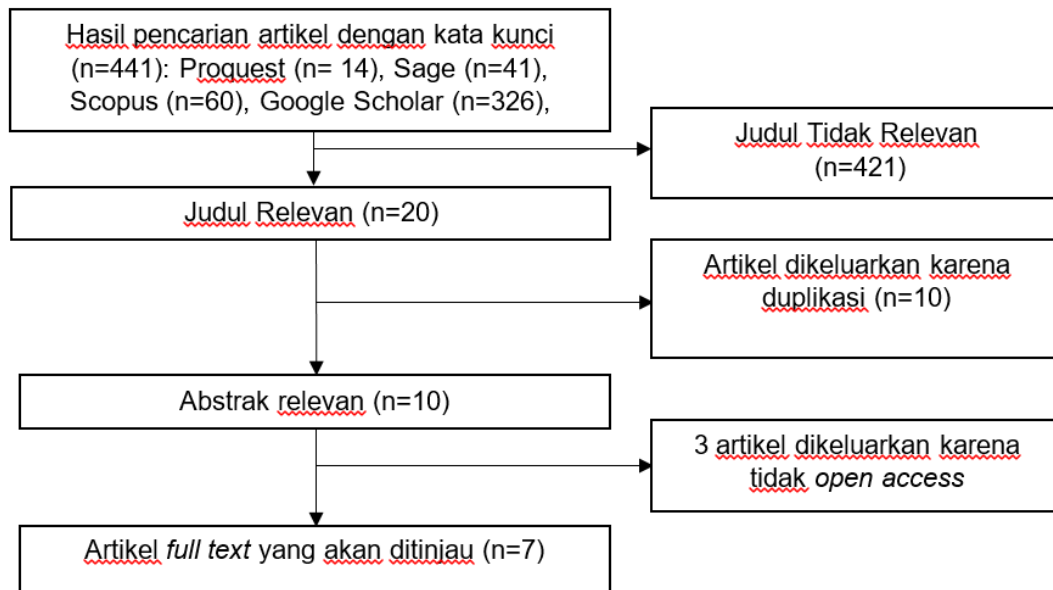
membantu penelitian kuantitatif selanjutnya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *literature review* dengan mencari artikel pada *e-database* Proquest, Sage, Scopus, Google Scholar dan Garuda menggunakan kata kunci mukbang, pola makan dan status gizi. Setelah mendapatkan artikel kemudian dilakukan *screening* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi (seperti pada tabel 1). Dari 441 artikel yang didapat dari 5 *e-database* sehingga didapatkan 7 artikel yang akan dianalisis oleh peneliti sesuai dengan alur penelusuran literature yang disajikan dalam gambar 1

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No	Inklusi	Eksklusi
1.	Artikel penelitian kuantitatif yang membahas hubungan mukbang dengan pola/perilaku makan dan/atau status gizi	Artikel penelitian yang tidak membahas hubungan mukbang dengan pola makan dan/atau status gizi
2.	Artikel hasil penelitian primer (penulis melakukan penelitian secara langsung)	Artikel literature review/ scooping review/systematic review/meta analysis, skripsi, tesis dan disertasi
3.	Artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015-2023	Artikel sebelum tahun 2015
4.	Artikel <i>free full text</i> dan <i>open access</i>	Artikel yang berbayar
5.	Artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Artikel yang menggunakan Bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris



Gambar 1. Alur Penelusuran Literatur

HASIL

Hasil review 7 artikel yang terpilih diperoleh informasi penelitian-penelitian tentang hubungan menonton mukbang dengan pengaruhnya terhadap pola makan, perilaku makan, status gizi hingga obesitas yang juga dapat mempengaruhi status kesehatan. Selain itu juga terdapat dampak lain dari menonton mukbang yang dilakukan di beberapa penelitian. Tujuh penelitian tersebut dilakukan di beberapa negara tanpa dibatasi dan subjek penelitian adalah wanita dan pria dewasa (termasuk mahasiswa). Untuk ringkasan dari hasil review disajikan pada tabel 2.

Berdasarkan dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 6 dari 7 artikel (86%) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara menonton mukbang dengan keinginan makan, preferensi makanan (sayur, protein dan *junk food*), makan yang tidak teratur, pembelian impulsif dan konsumsi yang berlebihan, kesehatan diet, hingga perilaku makan terkait obesitas.

Tabel 2. Hasil Temuan Literatur

No.	Judul, Peneliti dan Tahun Publikasi	Tujuan	Metode	Hasil
1	Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang antara Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi	Menganalisis hubungan kebiasaan menonton mukbang dengan nafsu makan, pola makan, dan	<ul style="list-style-type: none"> Desain studi: potong lintang Sampel: 85 mahasiswa reguler di luar Program Studi Gizi di Universitas Sahid yang masuk dalam kategori 	Tidak ada hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara kebiasaan menonton mukbang dengan keinginan makan, pola makan, dan status gizi.

	Mahasiswa di Jakarta (Erna Thania, Wardina Humayrah, 2023) ⁵	status gizi pada mahasiswa yang rutin menonton mukbang.	rutin menonton mukbang <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pengambilan data: menggunakan kuesioner secara daring melalui Google form melalui WhatsApp dan wawancara melalui platform Zoom Meet. Pengambilan data antropometri dilakukan secara luring di ruang Holistic Nutrition and Wellness (HNW) Center, Universitas Sahid 	
2	Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku Dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa (Ani Margawati, et. al., 2020) ¹³	Mengetahui hubungan menonton video ASMR Mukbang dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa Universitas Diponegoro.	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: potong lintang • Sampel: 60 mahasiswa jurusan non eksakta Universitas Diponegoro yang berusia 20-23 tahun. • Teknik pengambilan data: Wawancara secara langsung 	Menonton video Mukbang ASMR saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan subjek untuk makan ($p=0,044$). Frekuensi menonton, keinginan makan setelah menonton video ASMR Mukbang dan uang saku tidak berhubungan dengan kecukupan asupan gizi dan status gizi subjek.
3	Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta (Adhila Fayasari, et. al., 2022) ¹⁵	Menganalisis hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makan pada mahasiswa di DKI Jakarta.	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: potong lintang • Sampel: 413 mahasiswa non kesehatan berusia 18-23 tahun dan menempuh pendidikan di DKI Jakarta • Teknik pengambilan data: menggunakan kuesioner secara daring 	Data statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa di DKI Jakarta ($p < 0,05$), terutama pada mahasiswa dengan status gizi normal terutama pada jenis makanan protein, sayuran dan fastfood
4	Problematic Mukbang Watching and Its Relationship to Disordered Eating and	Mengetahui hubungan menonton mukbang dengan makan yang tidak teratur dan	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: potong lintang • Sampel: 140 orang dewasa muda (19-29 tahun) yang menonton mukbang setidaknya 	Menonton mukbang memiliki hubungan yang signifikan dengan makan yang tidak teratur ($p < 0,01$) dan kecanduan internet ($p < 0,01$).

<p>Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers (Kagan Kircaburun, et. al., 2021)¹⁶</p>	<p>kecanduan internet.</p>	<p>sekali dalam 30 hari terakhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pengambilan data: menggunakan kuesioner secara daring
<p>5 The Impact of Mukbang Live Streaming Commerce on Consumers' Overconsumption Behavior (Daisy Lee, Calvin Wan, 2023)¹⁷</p>	<p>Menguji dampak konten, <i>influencer</i>, dan faktor saluran streaming langsung mukbang terhadap nilai yang dirasakan konsumen, pembelian impulsif dan perilaku konsumsi makanan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: <ul style="list-style-type: none"> Studi 1: studi eksperimental 4 kelompok yaitu: <i>junk food ASMR</i>, <i>reguler food ASMR</i>, <i>junk food non-ASMR</i>, <i>reguler food non-ASMR</i>. Studi 2: studi eksperimental 4 kelompok yaitu: <i>junk food ASMR</i>, <i>reguler food ASMR</i>, <i>junk food non-ASMR</i>, <i>reguler food non-ASMR</i>. Untuk memvalidasi hasil dalam Studi 1, empat video yang digunakan dalam Studi 2 dibintangi oleh seorang <i>influencer</i> mukbang terkenal yang tidak ditampilkan dalam Studi 1 Studi 3: potong lintang • Sampel: <ul style="list-style-type: none"> Konsumen Tiongkok berusia ≥ 18 tahun dan yang pernah menonton video mukbang di platform media sosial mana pun dalam tiga bulan terakhir dengan rincian jumlah sebagai berikut: Studi 1: 216 orang Studi 2: 624 orang Studi 3: 630 orang • Teknik pengambilan data: <ul style="list-style-type: none"> Studi 1, 2 dan 3: menggunakan kuesioner secara daring <ul style="list-style-type: none"> • Studi 1: <ul style="list-style-type: none"> Variabel independen: Jenis konten yaitu: video mukbang (ASMR dan Non-ASMR) dan Jenis makanan (<i>junk food</i> dan <i>reguler food</i>) Variabel dependen: persepsi nilai, konsumsi makanan secara impulsif, dan niat membeli secara impulsif. Hasil: Video non-ASMR (dimana mukbanger berbicara kepada pemirsa) sambil makan <i>reguler food</i> (yaitu makanan non-<i>junk food</i>) lebih berpengaruh dalam meningkatkan persepsi nilai dan meningkatkan pembelian dan konsumsi impulsif • Studi 2: <ul style="list-style-type: none"> Variabel independen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis konten yaitu Jenis video mukbang (ASMR dan non-ASMR), jenis makanan (<i>junk food</i> dan <i>reguler food</i>) 2. Variabel <i>influencer</i> (daya tarik fisik, daya tarik sosial, kredibilitas <i>influencer</i>, hubungan parasosial) Variabel dependen: persepsi nilai, konsumsi makanan secara impulsif dan

			<p>niat membeli secara impulsif</p> <p>Hasil: kredibilitas <i>influencer</i> dan hubungan parasosial secara signifikan mempengaruhi nilai yang dirasakan konsumen, apa pun makanan yang disajikan, sehingga menghasilkan pembelian dan konsumsi impulsif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studi 3 <p>Variabel independen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel <i>influencer</i> (daya tarik fisik, daya tarik sosial, kredibilitas <i>influencer</i>, hubungan parasosial) 2. Variabel <i>platform</i> belanja <i>streaming</i> langsung (penawaran makanan, informasi produk makanan, penghematan uang, kenyamanan <i>platform</i>) <p>Variabel dependen: persepsi nilai, konsumsi makanan secara impulsif, niat membeli secara impulsif, dan perilaku konsumsi berlebihan.</p> <p>Hasil: faktor penawaran makanan, kenyamanan <i>platform</i>, kredibilitas <i>influencer</i>, dan hubungan parasosial secara signifikan meningkatkan persepsi nilai yang dirasakan konsumen, sehingga menyebabkan pembelian impulsif dan konsumsi berlebihan.</p>
6	The Popularity of Eating Broadcast: Content Analysis of "Mukbang" YouTube	Menganalisis konten video YouTube mukbang, serta artikel berita terkait mukbang dan	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: Analisis isi media (5.952 video YouTube dan 5.265 artikel berita) dan survei potong lintang 1.200 orang Korea • Hasil analisis video YouTube: Video yang berisi makan berlebihan, video yang menunjukkan konsumsi makanan

<p>Videos, Media Coverage, and the Health Impact of “Mukbang” on Public (EunKyo Kang, et. al., 2020)¹²</p>	<p>hubungan menonton video mukbang dengan kebiasaan kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sampel: 5.952 video YouTube tentang “mukbang” dengan 10.000 penayangan atau lebih di 1.000 halaman teratas; 5.265 artikel berita tentang “mukbang” dari 10 surat kabar online selama periode 6 tahun (Januari 2013 hingga April 2019). Artikel dikategorikan ke dalam 7 topik: mukbang itu lucu, iklan makanan atau restoran, mukbang sedang tren, kelebihan mukbang, peraturan mukbang, bertentangan dengan peraturan mukbang, dan kelemahan mukbang; dan 1.200 orang Korea • Teknik pengambilan data: menggunakan kuesioner secara daring 	<p>dalam batas waktu, dan video yang menunjukkan konsumsi makanan pedas secara signifikan memiliki jumlah penayangan yang jauh lebih tinggi ($p < 0,001$)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil analisis artikel berita: dari 7 topik, artikel dengan topik “mukbang itu lucu” mendominasi hasil penelitian dengan persentase sebanyak 82,6%. • Hasil analisis survei: paparan mukbang berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan kesehatan ($p < 0,001$).
<p>7 Binge drinking and obesity-related eating: The moderating roles of the eating broadcast viewing experience among korean adults (Jiye Kim, 2021)¹⁸</p>	<p>Menganalisis efek moderasi dari pengalaman menonton siaran makan pada hubungan antara pesta minuman keras dan perilaku makan (<i>restrained, emotional, dan external</i>) terkait obesitas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desain studi: potong lintang • Sampel: 1.125 orang dewasa Korea berusia minimal 19 tahun, tinggal di Korea Selatan, menonton acara TV dan film di <i>platform online</i> lebih dari sekali dalam sebulan • Teknik pengambilan data: survei secara daring 	<p>Interaksi antara frekuensi pesta minuman keras dan pengalaman menonton siaran makan berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan (<i>external</i>) ($p = 0.045$), namun tidak berpengaruh pada perilaku makan <i>restrained</i> ($p = 0.100$) dan <i>emotional</i> ($p = 0.497$).</p>

PEMBAHASAN

Dari 7 artikel terpilih yang ditinjau, terlihat beberapa dampak yang diukur dari kebiasaan menonton mukbang terutama terhadap kesehatan seperti: keinginan makan, pola makan, status gizi, preferensi makan, persepsi nilai, konsumsi makanan secara impulsif, niat membeli secara impulsif, konsumsi berlebihan, dan kebiasaan kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Thania dan Humayrah (2023) kepada 85 mahasiswa reguler di luar Program Studi Gizi di Universitas Sahid yang masuk dalam kategori rutin menonton mukbang menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang dengan status gizi dengan nilai $p=0,202$.⁵ Hal ini sejalan dengan apa

yang sudah diteliti oleh Margawati, dkk (2020) terhadap 60 orang mahasiswa Universitas Diponegoro, tidak ada hubungan yang bermakna antara kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi sebagai dampak dari menonton video Mukbang ASMR dalam satu bulan ($p > 0,05$).^{5,13} Namun terdapat faktor lain yang berhubungan signifikan terhadap status gizi seperti keinginan atau nafsu makan, citra tubuh, pola makan dan pengetahuan gizi.⁵ Penelitian sejalan mengenai hubungan citra tubuh terhadap status gizi juga dilakukan oleh Sari dan Maharani (2022) yang menunjukkan adanya korelasi positif ($p < 0.0009$).¹⁹

Kebiasaan menonton mukbang tidak hanya dihubungkan dengan status gizi tetapi juga keinginan atau nafsu makan, pola makan dan perilaku makan. Berbeda dengan status gizi, ketiga variabel ini memiliki hubungan yang berbeda dari beberapa penelitian. Nafsu makan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap dampak menonton mukbang menurut penelitian Thania dan Humayrah (2023).⁵ Hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Margawati, dkk (2020).¹³

Variabel pola makan, menurut penelitian oleh Thania dan Humayrah (2023) dan Margawati, dkk (2020) disebutkan bahwa menonton mukbang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pola makan ($p > 0,05$).^{5,13} Hal ini dapat terjadi karena adanya perasaan imajinasi penonton yang diwakili oleh BJ dalam video sebagai alasan menonton mukbang dan adanya faktor perancu yang tidak diteliti seperti akses mendapatkan makanan sehat, dukungan dari keluarga dan teman, dan sikap positif terhadap gizi.^{5,13} Namun penelitian yang berbeda didapatkan dari penelitian Kircaburun, dkk (2021) antara menonton mukbang dan pola makan.¹⁶

Variabel yang memiliki hasil penelitian yang berbeda yaitu perilaku makan. Menurut Margawati, dkk (2020), sikap dapat dipengaruhi oleh menonton

mukbang ASMR namun tidak pada perilaku.¹³ Hasil yang berbeda didapatkan dari penelitian Kim, dkk (2023) pada orang dewasa Korea bahwa interaksi antara frekuensi pesta minuman keras dan pengalaman menonton siaran makan berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan (external) ($p = 0.045$) terutama pada wanita yang berusia 20-an.¹⁸

Pemilihan atau preferensi makanan juga menjadi variabel yang diukur terhadap dampak menonton mukbang dimana menurut Fayasari (2022), terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) pada mereka yang setelah menonton mukbang untuk memilih makanan cepat saji sebagai preferensi.¹⁵ Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Kang, dkk (2020) menyebutkan bahwa paparan mukbang berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan kesehatan ($p < 0,001$).¹²

Selain meneliti subjek dewasa muda, Kang, dkk (2020) juga meneliti video dan artikel berita dimana video yang secara signifikan memiliki jumlah penayangan yang jauh lebih tinggi ($p < 0,001$) yaitu video yang berisi makan berlebihan, video yang menunjukkan konsumsi makanan dalam batas waktu, dan video yang menunjukkan konsumsi makanan pedas. Sedangkan untuk artikel berita yang diteliti, sebanyak 82,6% artikel dengan topik "mukbang itu lucu" mendominasi hasil penelitian dari 6 topik lainnya.¹²

Lee dan Wan (2023) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa beberapa variabel yang dapat meningkatkan persepsi nilai dan meningkatkan pembelian dan konsumsi impulsif akibat menonton mukbang adalah video non-ASMR sambil makan *reguler food*, kredibilitas *influencer*, hubungan parasosial, faktor penawaran makanan, dan kenyamanan *platform*. Selain berhubungan secara signifikan terhadap meningkatkan persepsi nilai dan meningkatkan pembelian dan konsumsi impulsif, faktor penawaran makanan, kenyamanan *platform*, kredibilitas

influencer, dan hubungan parasosial secara signifikan menyebabkan konsumsi berlebihan.¹⁷

SIMPULAN

Studi tinjauan literatur dari 7 artikel ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton mukbang dengan status gizi pada dewasa muda. Namun, masih terdapat beberapa variabel yang berhubungan signifikan dengan menonton mukbang seperti keinginan makan, preferensi makan, gangguan pola makan, kecanduan internet, kebiasaan kesehatan, perilaku makan, persepsi nilai dan meningkatkan pembelian dan konsumsi impulsif, serta konsumsi berlebihan.

Penelitian selanjutnya sebaiknya juga mengukur variabel akses mendapatkan makanan sehat, dukungan dari keluarga dan teman, dan sikap positif terhadap gizi yang tidak diteliti dan dianggap sebagai perancu pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Annurullah GA, Jasmine MS, Saraswati NA, Rizka Y. Faktor Risiko Obesitas pada Pekerja Kantor: A Systematic Review. *J Kesehatan Tambusai*. 2021;2(2):80-88. doi:10.31004/jkt.v2i2.1795
2. Saraswati SK, Rahmanningrum FD, Pahsya MNZ, et al. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *MEDIA Kesehatan Masy Indones*. 2021;20(1):70-74. doi:10.14710/mkmi.20.1.70-74
3. World Health Organization. Obesity. Accessed June 14, 2023. <https://www.who.int/health-topics/obesity>
4. World Health Organization. Obesity and overweight. Published June 9, 2021. Accessed June 14, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Thania E, Humayrah W. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang antara Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Health J Ilm Kesehat*. 2023;5(1):324-331. doi:10.35473/proheallth.v5i1.2100
6. globalmediainsight.com. YouTube Statistics 2023 [Users by Country + Demographics]. Official GMI Blog. Published August 17, 2023. Accessed August 23, 2023. <https://www.globalmediainsight.com/blog/youtube-users-statistics/>
7. Yang AE, Utami LSS. Gambaran Gaya Hidup Remaja yang Mengonsumsi Konten Budaya Pop Korea di YouTube. *Koneksi*. 2023;7(1):128-135. doi:10.24912/kn.v7i1.21310
8. Putri IP, Liany FDP, Nuraeni R. K-Drama dan Penyebaran Korean Wave di Indonesia. *ProTVF*. 2019;3(1):68-80. doi:10.24198/ptvf.v3i1.20940
9. M A, Burhan F, Hasan H, Suddin S, Salebaran. Mukbang: Praktik dan Komunikasi Budaya: *Talenta Conf Ser Local Wisdom Soc Arts LWSA*. 2023;6(2):31-37. doi:10.32734/lwsa.v6i2.1731
10. Yeon K. Health Threats of New Social Media Trends: The Effects of Frequent Mukbang Watching on Overweight and Obesity. *Appl Econ Lett*. 2023;30(13):1823-1826. doi:10.1080/13504851.2022.2083063
11. Kircaburun K, Link to external site this link will open in a new window, Harris A, Calado F, Griffiths MD. The Psychology of Mukbang Watching: A Scoping Review of the Academic and Non-academic Literature. *Int J Ment Health Addict*. 2021;19(4):1190-1213. doi:10.1007/s11469-019-00211-0
12. Kang E, Lee J, Kim KH, Yun YH. The Popularity of Eating Broadcast: Content Analysis of "Mukbang" YouTube Videos, Media Coverage, and

- the Health Impact of “Mukbang” on Public. *Health Informatics J.* 2020;26(3):2237-2248. doi:10.1177/1460458220901360
13. Margawati A, Wijayanti HS, Faizah NA, Syaher MI. Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa. *J Gizi Indones Indones J Nutr.* 2020;8(2):102-109. doi:10.14710/jgi.8.2.102-109
 14. Sanskriti S, Guglani I, Joshi S, et al. The Spectrum of Motivations Behind Watching Mukbang Videos and Its Health Effects on Its Viewers: A Review. *Cureus.* 2023;15(8). doi:10.7759/cureus.44392
 15. Fayasari A, Gustianti MN, Khasanah TA. Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita J Ilmu Kesehat.* 2022;16(2):220-227. doi:10.33860/jik.v16i2.1190
 16. Kircaburun K, Link to external site this link will open in a new window, Yurdagül C, Kuss D, Emirtekin E, Griffiths MD. Problematic Mukbang Watching and Its Relationship to Disordered Eating and Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers. *Int J Ment Health Addict.* 2021;19(6):2160-2169. doi:10.1007/s11469-020-00309-w
 17. Lee D, Wan C. The Impact of Mukbang Live Streaming Commerce on Consumers’ Overconsumption Behavior. *J Interact Mark.* 2023;58(2-3):198-221. doi:10.1177/10949968231156104
 18. Kim J, Choi S, Kim H, An S. Binge Drinking and Obesity-Related Eating: The Moderating Roles of the Eating Broadcast Viewing Experience among Korean Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(15):8066. doi:10.3390/ijerph18158066
 19. Sari CR, Maharani H. Korelasi Persepsi Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Orang Dewasa di Desa Pancur, Mayong, Jepara. *FLORONA J Ilm Kesehat.* 2022;1(1):10-19. doi:10.55904/florona.v1i1.50