

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON *MUKBANG* DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU MAKAN
PADA PENGGEMAR *MUKBANG* DI SOSIAL MEDIA *TIK
TOK***

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



Oleh:
Zami'atul Kartika Sari
1707026042

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON
MUKBANG DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
PENGGEAR *MUKBANG* DI SOSIAL MEDIA
TIK TOK

Yang disusun oleh:
Zami'atul Kartika Sari
1707026042

Telah diujikan dan dipertahankan dihadapan Tim
Penguji pada Sidang Munaqasah di Semarang, tanggal
6 Desember 2022.

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Zana Firiana Octavia, S.Gz, M.Gizi.
NIP. 199210212390020000

Penguji II,

Dr. H. Darmu'in, M.Ag.
NIP. 196404241993031003

Pembimbing I,

Dwi Hartanti, S.Gz, M.Gizi
NIP. 198610062016012901

Pembimbing II,

Nur Hayati, S.Pd, M.Si
NIP. 197711252009122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Zami'atul Kartika Sari

NIM : 1707026042

Fak/Jur. : Psikologi dan Kesehatan/Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Pada Penggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok*.

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 22 Desember 2022

Pembuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
33BB5AKX141870401

Zami'atul Kartika Sari

NIM. 1707026042

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Penggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok*”. Shalawat serta salam, senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, dan para pengikutnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh umat manusia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan yang penulis miliki. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si., selaku Ketua Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi, selaku sekretaris Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang sekaligus dosen Pembimbing I bidang substansi materi yang selalu sabar membimbing, mengarahkan, dan mendampingi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Nur Hayati, S.Pd., M.Si., dosen Pembimbing II bidang metodologi dan tata tulis yang selalu selalu sabar

- membimbing, mengarahkan, dan mendampingi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Zana Firiana Octavia, S.Gz., M.Gizi, dosen Penguji I yang membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadi lebih baik.
 7. Bapak Dr. H. Darmu'in, M.Ag., dosen Penguji II yang membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadi lebih baik.
 8. Segenap dosen dan staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membantu memberikan ilmu kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
 9. Akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr yang telah memberikan inspirasi kepada penulis mengenai topik penelitian.
 10. *Followers* akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
 11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan doa dan memberikan semangat kepada penulis.

Semarang, 22 Desember 2022

Zami'atul Kartika Sari

NIM. 1707026042

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga sudah dapat mencapai titik ini dan akhirnya naskah skripsi ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan ketulusan hati dan rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta, Bapak Tri Bakti Santoso dan Ibu Rindi Antika, serta adik M. Farros Alfarisi yang selalu menyayangi, mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis dengan sepenuh hati.
2. Keluarga besar Bapak Soenarno dan Ibu Zuliyah, Om Hery, Bulik Musyarofah, Bulik Retno, Pakde Agus, Pakde Eko, Bulik Nety, Om Danang yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Aji Pamungkas, S.Pd yang selalu memberikan semangat dan support kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Sahabat-sahabatku Verra, Lala, Ade, Fita, Windi, Hanna, Evilia, Nisa, Mbak Wiwik, Meisi, Aprillia, Nani, Lita yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Teman-teman seperjuangan jurusan Gizi angkatan 2017 khususnya Gizi B 2017.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S al Baqarah: 286)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Q.S al Insyirah:6)

"Don't forget, beautiful sunsets needs cloudy skies." - Paulo Coelho

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Perilaku Makan.....	10
2. <i>Mukbang</i>	23
3. Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	31
4. Sosial media <i>Tik Tok</i>	33
5. Pengetahuan Gizi.....	38
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis dan Variabel Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	48
D. Definisi Operasional.....	51
E. Prosedur Penelitian.....	52
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
1. Karakteristik Responden	66
2. Hasil Analisis Univariat	68
3. Hasil Analisis Bivariat.....	71
B. Pembahasan.....	74
1. Karakteristik Responden	74
2. Hasil Analisis Univariat	75
3. Hasil Analisis Bivariat.....	77

BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Keterbatasan penelitian	86
C. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	172

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Pembagian Sampel.....	49
Tabel 3. Definisi Operasioanal	51
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Variabel Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	53
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Variabel Pengetahuan Gizi	53
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Variabel Perilaku Makan	54
Tabel 7. Kisi-kisi Interpretasi Hasil Kekuatan dan Arah Korelasi	64
Tabel 8. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden.....	67
Tabel 9. Ditribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> Responden.....	68
Tabel 10. Ditribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden	69
Tabel 11. Ditribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden	70
Tabel 12. Hubungan antara Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> dengan Perilaku Makan.....	72
Tabel 13. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	14
Gambar 2. Piring Makanku.....	15
Gambar 3. Koten <i>Mukbang</i> Akun Tik Tok @efritaasmr	27
Gambar 4. Koten <i>Mukbang</i> Akun Tik Tok @efritaasmr	28
Gambar 5. Kerangka Teori	43
Gambar 6. Kerangka Konsep.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed consent</i>	101
Lampiran 2. Kuesioner Skrining.....	102
Lampiran 3. Identitas Responden	103
Lampiran 4. Kuesioner Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> untuk Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran 5. Kuesioner Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> untuk Penelitian.....	107
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi untuk Uji Validitas dan Reliabilitas.....	109
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Gizi untuk Penelitian	113
Lampiran 8. Kuesioner Perilaku Makan untuk Uji Validitas dan Reliabilitas.....	116
Lampiran 9. Kuesioner Perilaku Makan untuk Penelitian	120
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	123
Lampiran 11. Master Data Responden Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	127
Lampiran 12. Hasil Analisis Univariat	137
Lampiran 13. Hasil Analisis Bivariat.....	141
Lampiran 14. Master Data Responden Penelitian.....	143
Lampiran 15. Contoh Hasil Pengisian Kuesioner Google Formulir	163
Lampiran 16. Waktu Penelitian (Time Table)	171

INTISARI

Aplikasi *Tik Tok* saat ini menjadi salah satu platform sosial media yang cukup populer dikalangan masyarakat dunia. Salah satu konten di *Tik Tok* yang sering dilihat oleh remaja yaitu konten terkait makanan seperti konten makan dengan porsi besar atau biasa dikenal dengan “*mukbang*”. Kegiatan menonton *mukbang* di sosial media dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi suatu produk makanan yang apabila tidak diimbangi dengan pemahaman mengenai gizi yang tepat akan menumbuhkan perilaku makan yang buruk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel yang digunakan yaitu *followers* aktif akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr yang berjumlah 110 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *voluntary sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner data diri, kebiasaan menonton *mukbang*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan yang disusun oleh peneliti. Analisis korelasi menggunakan uji somers'd.

Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan yang kuat ($p\text{-value} = 0,000$; koefisien korelasi = 0,733). Namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan ($p\text{-value} = 0,723$).

Kata kunci: perilaku makan, *mukbang*, *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*, pengetahuan gizi, remaja.

ABSTRACT

The Tik Tok application is currently one of the most popular social media platforms among the world community. One of the content on Tik Tok that is often seen by adolescents is food-related content such as eating large portions or commonly known as "mukbang". The activity of watching mukbang on social media can affect a person in consuming a food product which if not balanced with an understanding of proper nutrition will foster poor eating behavior.

This study aims to determine the relationship between habits of watching mukbang and knowledge of nutrition with eating behavior in mukbang fans on social media Tik Tok.

This research is a descriptive quantitative study with a cross sectional design. The sample used is the active followers of the @efritaasmr or @fahmimiasmr accounts, totaling 110 respondents. Sampling using voluntary sampling technique. Data was collected using a questionnaire on self data, habits of watching mukbang, knowledge of nutrition, and eating behavior compiled by the researcher. Correlation analysis uses somers'd test.

The results of the relationship test showed that there was a significant relationship between the habit of watching mukbang and eating behavior with a positive direction and a strong relationship strength ($p\text{-value} = 0.000$; correlation coefficient = 0.733). However, there is no significant relationship between knowledge of nutrition and eating behavior ($p\text{-value} = 0,723$).

Keywords: *eating behavior, mukbang, Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), nutritional knowledge, adolescents.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengguna internet terus berkembang bersamaan dengan perkembangan internet. Perubahan struktur media di Indonesia berkembang sangat pesat terutama dengan meningkatnya penggunaan gadget untuk mengakses sosial media (Pebrianti, 2021:47). Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) pada tahun 2021 Indonesia menempati urutan ke-4 dengan jumlah pengguna internet terbanyak di dunia. Di Indonesia pengguna internet meningkat 11% dari tahun sebelumnya, yaitu dari 175,4 juta menjadi 202,6 juta pengguna. Dari angka tersebut sebanyak 95% pengguna menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Salah satu sosial media yang menayangkan video mengenai siaran makanan dan saat ini banyak digemari yaitu *Tik Tok*.

Aplikasi *Tik Tok* saat ini menjadi salah satu platform sosial media yang cukup populer dikalangan masyarakat dunia (Pebrianti, 2021:47). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh KOMINFO dan Katadata Insight Center (KIC) pada tahun 2021 yang terdapat dalam Laporan Status Literasi Digital Indonesia 2021, menunjukkan bahwa sosial media *Tik Tok* cukup populer dan terdapat peningkatan penggunaan sebesar 13,1% (tahun 2020 diakses oleh 16,7% responden, sedangkan tahun 2021 diakses 29,8% responden). Rata-rata durasi penggunaan *Tik Tok* dalam Laporan Status Literasi Digital Indonesia 2021 yaitu lebih dari 2 jam per hari oleh 47,4% responden. Konten *Tik Tok* yang sering dilihat oleh remaja menunjukkan bahwa 5 konten teratas yang sering ditonton

yaitu konten *dance*, pengetahuan, tips & tricks, tutorial masak (makanan), dan *review* barang (Firdaus, 2021:16).

Keterpaparan media dapat memberikan pengaruh besar terhadap perilaku makan seseorang (Rahman dkk., 2016:48). Perubahan perilaku makan yang cenderung mengarah pada perilaku tidak sehat dapat berdampak pada kelebihan dan kekurangan zat gizi (Ober, dkk., 2021:13). Proporsi penduduk >10 tahun di Indonesia sangat minim dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan adalah sebesar 95,5% (Riskesdas, 2018). Angka tersebut meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 93,5% (Kemenkes RI, 2018).

Kegiatan yang populer di kalangan remaja yaitu menonton orang lain makan dengan porsi besar yang dikenal dengan “*Mukbang*” (Hong and Park, 2020:111). Menurut WHO (2020) rentang usia remaja yaitu 10-19 tahun. Remaja mempunyai sifat yang mudah terpengaruh oleh hal baru seperti yang sedang tren di sosial media (Margawati, 2020:106). Penelitian yang dilakukan oleh Ardrini, dkk. (2020:14) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini sering mencoba makanan yang sedang populer dan banyak dibahas oleh *food vlogger*. Menonton konten makanan dapat mempengaruhi status gizi karena dapat membuat nafsu makan meningkat dan mempengaruhi pola makan remaja secara negatif.

Tayangan *Mukbang* saat ini dapat dengan mudah dilihat melalui sosial media *Instagram*, *Youtube*, *Tiktok*, *Facebook* atau yang lainnya. Siaran *Mukbang* berisi kegiatan makan yang direkam lalu disiarkan ke sosial media yang bertujuan untuk dilihat masyarakat (Setyani, 2020:5) *Mukbang* di Indonesia terdiri dari beberapa jenis antara lain (*mukbang*

eat) yaitu pembawa acara hanya makan saja, (*mukbang eat and cook*) yaitu pembawa acara tidak hanya makan namun juga memasak makanan yang akan dimakan nantinya, (*mukbang food traveling*) yaitu pembawa acara melakukan kegiatan makan diberbagai tempat, dan (*mukbang challenge*) yaitu berlomba menghabiskan makanan (Resti, 2018:26).

Sosial media memiliki pengaruh terhadap seseorang dalam mengonsumsi suatu produk makanan yang apabila tidak diseimbangi dengan pemahaman mengenai gizi dan kesehatan yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang buruk khususnya mengenai makanan dan kesehatan (Notoatmodjo, 2003 dalam Amalia, 2020:2). Pengetahuan gizi yang baik diperlukan dalam memulai gaya hidup yang sehat sehingga dapat mengubah kebiasaan makan yang kurang baik. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memberikan pengaruh pada perilaku gizinya (Abraham dkk., 2018:15).

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang yaitu faktor umur, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, serta status sosial ekonomi (Spronk, dkk., 2014:1719). Sikap yang salah dalam melakukan pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan gizi (Rahman, dkk., 2016:49). Dalam penelitian terdahulu oleh Amalia (2020:41) terdapat adanya hubungan yang relevan dari pengetahuan gizi terhadap perubahan perilaku makan yang negatif/salah. Mengambil keputusan pada saat memilih makanan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seseorang sehingga berpengaruh terhadap gaya hidup sehat orang tersebut (Nawaz dkk, 2016:19).

Mengakses internet untuk bermain sosial media seperti akun *Tik Tok @efritaasmr* yang memiliki pengikut sebanyak 4.035.048 juta dan *@fahmimiasmr* 2.359.106 juta pengikut

bukanlah sesuatu yang asing lagi selain akun mereka yang sudah terverifikasi oleh pihak *Tik Tok* dan mempunyai kesamaan yaitu memasak dan menyantap makanan dengan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR). Besarnya jumlah pengakses sosial media di Indonesia, membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai fenomena *Mukbang* ini, terutama di sosial media *Tik Tok*. Menyimpulkan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Pada Penggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok*”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*?
2. Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian :

1. Menganalisis hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.
2. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti bisa dijadikan untuk sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan tentang hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok* dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan penulis sewaktu masa kuliah, dan menjadi salah satu persyaratan memperoleh gelar (S1) Gizi di UIN Walisongo.

2. Bagi Institusi

Peneliti berharap hasil dalam penelitian yang dilakukan dapat dijadikan sumber bahan referensi penelitian dalam mengetahui apakah terdapat hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan remaja terkait perilaku makan dan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pengetahuan gizi dan kebiasaan menonton *Mukbang* di sosial media *Tik Tok* agar tidak terjadi permasalahan gizi pada remaja.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk menambah wawasan mengenai pengetahuan gizi dan sebagai sumber informasi terkait pengaruh pengetahuan gizi dan kebiasaan menonton *Mukbang* terhadap perilaku makan.

E. Kajian Penelitian Terdahulu / Keaslian Penelitian

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Pada Penggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok* merupakan judul penelitian yang dipilih oleh peneliti. Penelitian serupa sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian-penelitian tersebut diuraikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Metode Penelitian			Hasil
				Desain	Variabel	Teknik Sampling	
1.	Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu	2016	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas: karakteristik responden Variabel terikat: perilaku makan	Proportionate random sampling	Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, dan tidak terdapat pengaruh antara perilaku makan dengan teman sebaya.
2.	Silvia Nanda Resti	Korelasi Menonton <i>Mukbang</i> pada Pembentukan	2018	Survey	Variabel bebas : <i>Mukbang</i>	<i>Insidental</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh

		Persepsi Tata Cara Makan (Studi terhadap <i>followers</i> akun <i>Instagram @mukbang.videos</i>)			Variabel terikat : pembentukan persepsi		antara menonton <i>Mukbang</i> terhadap pembentukan persepsi sebesar 45,3% sedangkan sisanya 54,7% dipengaruhi oleh faktor lain.
4.	Dewa Ayu Mirah Ardrini, Dinar Lubis, Ni Wayan Arya Utami	<i>'I want what they're eating': Collage students experiences in watching food content on Youtube</i>	2019	Wawancara	Variabel bebas: menonton konten makanan Variabel terikat: pengalaman dalam mengonsumsi makanan	Kriteria kelayakan	Menonton konten makanan di <i>Youtube</i> dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi remaja. Salah satu dampak negatifnya yaitu konten atau influencer dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tidak sehat.
4.	Ani Margawati, Hartanti Sandi	Hubungan Menonton Video <i>Mukbang Autonomous</i>	2020	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas : Menonton Video <i>Mukbang</i>	<i>Consecutive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa menonton <i>Mukbang ASMR</i>

	Wijayanti, Nur Azkiyati Faizah, Miladita Ilmanda Syaher	<i>Sensory Meridian Response (ASMR), Keinginan² Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi</i>			<i>Auotonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku</i> Variabel terikat : Asupan Makan dan Status Gizi		pada saat lapar berhubungan dengan keinginan makan subjek namun kebiasaan menonton <i>Mukbang ASMR</i> serta uang saku subjek tidak berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi subjek.
5.	Dea Sofa Amalia	Hubungan Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> , Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres dengan Perubahan Perilaku Makan pada Penggemar <i>Mukbang</i> di Sosial media <i>Instagram</i>	2020	<i>Cross-sectional.</i>	Variabel bebas : Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> , Pengetahuan Gizi, dan Tingkat Stres Variabel terikat : Kebiasaan Perilaku Makan	Proportionate sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton <i>Mukbang</i> dan pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan yang negatif/salah.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu terletak pada sampel penelitian, analisis data yang akan dilakukan, dan kuesioner yang berbeda sebagai metode pengumpulan data. Desain dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Somers'd* pada analisis bivariat. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini yaitu kebiasaan menonton *Mukbang* dan pengetahuan gizi serta variabel terikat (*dependent*) yaitu perilaku makan. Sampel pada penelitian ini yaitu penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok* sebanyak 110 orang yang diambil menggunakan teknik *voluntary sampling*. Peneliti membuat sendiri kuesioner kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Perilaku Makan

a. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan suatu perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Kemenkes RI, 2014). Definisi perilaku makan menurut Manaf dkk., (2019:132) yaitu hubungan yang kompleks dari beberapa faktor meliputi psikologis, fisiologis, sosial, serta genetik yang dapat berpengaruh pada jumlah konsumsi makan, durasi makan, serta pemilihan makanan. Menurut Jebeile, dkk., (2021:7), perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan baik dari jenis, jumlah, dan waktu pada saat mengonsumsi makanan.

Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan berpengaruh kepada kesehatan seseorang. Gizi yang baik dapat membuat berat badan normal atau sehat, tidak mudah terkena suatu penyakit, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Kemenkes RI, 2014). Perilaku makan yang tidak baik dapat menyebabkan permasalahan kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kelebihan berat badan (obesitas) (Şahin dkk., 2015:56). Obesitas pada remaja dapat terjadi apabila jumlah asupan saat sarapan berlebihan dan terjadi secara terus menerus (Octavia, 2020:33).

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal (Kemenkes RI, 2014). Ketidakseimbangan energi tubuh dapat terjadi apabila asupan energi yang lebih besar daripada energi yang dikeluarkan (Hartanti dan Mulyati, 2017:56). Pola makan perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang agar asupan energi dengan energi yang dikeluarkan seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes RI, 2014). Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pengaturan pola makan dan gizi seimbang yaitu 4 pilar gizi seimbang serta 10 pesan gizi seimbang berdasarkan pedoman umum gizi seimbang.

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Adapun 4 pilar gizi seimbang antara lain (Kemenkes RI, 2014):

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Mengonsumsi aneka ragam pangan penting dilakukan karena tidak ada satupun jenis bahan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI). ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, namun hanya dikonsumsi oleh bayi yang baru lahir sampai berusia 6 bulan. Didalam tubuh manusia terjadi

interaksi antar zat gizi, misalnya zat gizi tertentu memerlukan zat gizi yang lainnya untuk dapat dicerna oleh tubuh. Pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein memerlukan vitamin B yang dapat ditemukan pada sayuran berdaun hijau.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Hidup bersih dapat mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat berpengaruh pada status gizi. Zat gizi didalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit ketika tubuh terkena penyakit, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita tidak optimal. Kebiasaan hidup bersih misalnya cuci tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki, dan menutup makanan dengan baik.

3) Melakukan aktifitas fisik

Aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran serta meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Melakukan aktifitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktifitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktifitas fisik.

4) Memantau berat badan secara teratur

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi didalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia sekolah dan remaja, penentuan status gizi berdasarkan IMT harus

disesuaikan dengan usianya. Status gizi dapat diketahui dengan cara memantau berat badan serta tinggi badan secara rutin sehingga dapat mencegah atau melakukan tindakan penanganan apabila berat badan menyimpang dari yang seharusnya.

Pesan Gizi Seimbang yang berlaku secara umum untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan bertujuan mempertahankan hidup sehat. Berikut adalah 10 pesan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014):

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
- 2) Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak.
- 3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.
- 4) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- 5) Cuci tangan pakai sabun dengan air yang bersih mengalir.
- 6) Biasakan sarapan setiap hari.
- 7) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
- 8) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
- 10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

Panduan pangan dalam pedoman gizi seimbang disempurnakan menjadi dua, antara lain (Pakar Gizi Indonesia, 2017:240):

- 1) Tumpeng Gizi Seimbang, yaitu panduan yang berisi anjuran mengenai jumlah porsi makan dan minum sehari-hari.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang menunjukkan bahwa dalam satu hari, dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Dalam tumpeng gizi seimbang juga terdapat anjuran minum air sebanyak 8 gelas/hari, mencuci tangan ketika hendak makan dan setelah makan, melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta memantau berat badan (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2020).

- 2) Piring Makanku, yaitu panduan yang berisi anjuran konsumsi pangan untuk setiap kali makan.



Gambar 2. Piring Makanku

Piring makanku menunjukkan bahwa dalam setiap kali makan, kita dianjurkan untuk separuh (50%) dari total makanan yang akan dikonsumsi terdiri dari sayur (2/3 bagian) dan buah (1/3 bagian) serta untuk separuhnya lagi terdiri dari makanan pokok (2/3 bagian) dan lauk pauk (1/3 bagian). Terdapat juga anjuran untuk minum air putih setiap kali makan (sebelum atau setelah makan), dan mencuci tangan ketika hendak makan. Membatasi konsumsi garam, gula, dan minyak juga dianjurkan untuk mengurangi risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

Islam merupakan agama yang sempurna, dimana segala sesuatu mengenai kehidupan telah diatur termasuk dalam perilaku makan. Rasulullah SAW telah mengajarkan kita perilaku makan yang baik dan seharusnya dicontoh oleh umat islam. Makanan dapat membahayakan tubuh apabila makanan yang dikonsumsi tidak diperhatikan atau

tidak sesuai dengan syariat. Mengkonsumsi makanan yang berlebihan tidak dianjurkan dalam islam. Allah SWT berfirman Q.S. Al-A'raf :31-32:

يٰۤاٰدَمُ خُذْوَا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا
تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ (۳۱) قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِيْنَةَ اللّٰهِ
الَّتِيْ اَخْرَجَ لِعِبَادِهٖ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِيْنَ ءَامَنُوْا
فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيٰمَةِ ۗ كَذٰلِكَ نَفْصِلُ اَلۡءَايٰتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُوْنَ (۳۲)

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan (31). Katakanlah: "Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mengharamkan) rezeki yang baik?" Katakanlah: ‘Semuanya itu (disediakan) bagi orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia, khusus (untuk mereka saja) di hari kiamat’. Demikianlah Kami menjelaskan ayat-ayat itu bagi orang-orang yang mengetahui (32)”.

Berdasarkan tafsir Al-Mishbah jilid 5 (2002:75-79), ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT melarang umatnya untuk berlebih-lebihan. Makan dan minum tidak berlebih-lebihan yang dimaksud yaitu tidak melampaui batas dan harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang karena kebutuhan tiap orang berbeda, jumlah zat gizi tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, bisa jadi dinilai

melampaui batas atau belum cukup untuk orang lain. Sebagai contoh kebutuhan zat gizi anak-anak berbeda dengan orang dewasa. Atas dasar itu, dapat dikatakan bahwa ayat tersebut mengajarkan untuk makan dan minum dengan proporsional (seimbang). Allah tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun.

Surat Al-A'raf ayat 31-32 jika dikaitkan dengan perilaku makan yaitu harus makan dan minum dengan porsi yang tidak berlebihan dan sesuai kebutuhan. Makan jika sudah terasa lapar, dan jika sudah makan, janganlah sampai terlalu kenyang serta minumlah jika terasa haus, dan bila rasa haus hilang, berhentilah minum, walaupun nafsu makan atau minum masih ada. Makan dan minum yang dikonsumsi terlalu berlebihan dapat mendatangkan penyakit yang berbahaya bagi kesehatan. Untuk itu makan dan minum harus sesuai dengan porsi yang cukup.

Makanan bagi umat Islam tidak hanya untuk kebutuhan secara lahiriyah tetapi juga sebagai bagian dari kebutuhan spiritual manusia. Keseimbangan gizi diperlukan dalam pemenuhan gizi seseorang. Penyelenggaraan makanan yang higienis dan halal serta memenuhi kriteria makanan yang baik dalam perspektif Islam dan kesehatan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal. Dalam menunjang proses kehidupan manusia, makanan yang dikonsumsi manusia harus mengandung berbagai macam kandungan gizi (Andriyani, 2019:197).

Al-Qur'an memberikan petunjuk tentang makanan bergizi dengan istilah “*halalan thayyiban*” seperti dalam firman Allah SWT dalam Q.S Al-Maidah:87-88 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا
أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧) وَكُلُوا مِمَّا
رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kalian haramkan apa yang baik yang telah Allah halalkan kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Berdasarkan tafsir Al-Mishbah jilid 3 (2002:188), Q.S Al-Maidah ayat 87-88 berisi tentang larangan melampaui batas (menghalalkan yang haram atau sebaliknya), perintah memakan makanan yang halal, serta perintah untuk selalu taat kepada Allah selama beriman kepada-Nya. Syarat untuk bisa mengkonsumsi makanan dan minuman tidak hanya *halal*, tetapi juga harus *thayyib* (baik). Makanan yang *halal* yaitu makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi sehari-hari menurut hukum Islam dan bukan makanan yang dilarang oleh Allah SWT. Sedangkan *thayyib* berarti makanan dan minuman yang tidak memberi kemudharatan serta berdampak

positif bagi kesehatan, misalnya daging, buah-buahan sayuran dan lain-lain yang mengandung berbagai gizi, protein, vitamin, kalori dan yang lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Dari penafsiran ini dapat difahami bahwa makanan dan minuman yang baik merupakan makanan dan minuman yang memenuhi standar kesehatan, yaitu yang mengandung gizi serta tidak memudharatkan bagi manusia (Nuraini, 2018:86).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan seseorang dipengaruhi adanya faktor langsung dan tidak langsung. Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan:

1) Faktor Langsung

a. Umur/Usia

Usia merupakan salah satu faktor demografi yang data mempengaruhi perilaku seseorang (Alvina, 2015:47). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu umur. Semakin bertambahnya usia maka seseorang mulai menentukan pilihan makanannya sendiri sehingga berpengaruh terhadap perilaku makannya. Seseorang dengan usia yang lebih muda masih mengikuti perilaku makan yang dicontohkan oleh orang tua, teman sebaya, dan lingkungan (Fadhilah, dkk., 2018:739).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada dasarnya dapat mempengaruhi perilaku makan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Kurniawan dan Widyaningsih, 2017:4). Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan terjadinya pola makan konsumsi yang lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan (Ramonda, dkk., 2019:113).

c. Sikap

Seseorang yang memiliki sikap tentang gizi yang positif dapat mempengaruhi perilaku memilih makanan yang baik. Apabila seseorang yang mempunyai sikap terhadap gizi negatif maka perilaku memilih makanan yang tercermin dari kebiasaan makan dan kebiasaan jajannya menjadi salah (Dewi, 2013:87). Sikap remaja tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku makannya dalam memilih berbagai jenis makanan yang dapat berdampak terhadap status gizi (Lidiawati, dkk., 2020:58).

2) Faktor Tidak Langsung

a. Tren makanan

Konsumsi makanan yang cepat saji yang mengandung lemak tinggi, kalori tinggi, dan rendah serat disukai remaja milenial. Makanan cepat saji juga menjadi tren pada

masyarakat saat ini (Sonya, 2019). Remaja merupakan generasi milenial yang cenderung mengikuti gaya hidup modern dan selalu mengikuti tren yang sedang berkembang. (Putri, 2020:567).

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi memiliki pengaruh dalam menentukan perilaku seseorang dalam memilih makanan (Arista, dkk., 2021:11). Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat terpenuhi (Nyapera, 2012:52). Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan sikap yang negatif/salah dalam memenuhi kebutuhan gizinya (Rahman, dkk., 2016:50).

c. Ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh terhadap makanan yang disediakan. Pendapatan keluarga dapat berpengaruh terhadap perilaku makan remaja (Rahman, 2016:46). Keluarga dengan ekonomi yang baik dinilai dapat memenuhi kebutuhan konsumsi seluruh anggota keluarganya dibandingkan dengan keluarga dengan ekonomi yang kurang (Supariasa, 2013).

d. Peran Orang Tua

Orang tua dapat mempengaruhi perilaku makan karena perilaku makan seseorang pada dasarnya dibentuk oleh keluarga (Fadhilah, Widjanarko, dan Shaluhiyah, 2018:742). Remaja dengan latar belakang keluarga yang suka mengonsumsi makanan cepat saji, maka remaja tersebut akan memilih makan makanan cepat saji dan tidak makan makanan yang ada di rumah. Berbeda dengan keluarga yang orangtuanya mengajak pola makan sehat maka akan berpengaruh dengan perilaku makan yang baik (Putri, 2014:16) serta dapat mengontrol makanan apa saja yang seharusnya dikonsumsi dan dihindari (Fadhilah, dkk., 2018:742).

e. Teman sebaya

Teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku makan (Rahman, dkk, 2016:47). Keikutsertaan teman sebaya dalam memberikan saran tentang makanan yang akan dimakan dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Perilaku makan yang tidak sehat yang dimiliki oleh teman sebaya dapat membentuk perilaku makan yang tidak sehat (Putri, 2014:17).

f. Harga makanan

Harga makanan memiliki pengaruh terhadap perilaku makan seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Makanan cepat saji biasanya memiliki harga yang lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat. Mempertimbangkan harga makanan dilakukan seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Deliens dkk, 2014:7).

g. Media dan iklan

Media maupun iklan dapat memberikan pengaruh seseorang dalam membeli makanan (Deliens dkk, 2014:7). Tayangan makanan yang ada di sosial media dapat mempengaruhi pada perilaku makan remaja (Putri, 2014:18). Kebiasaan seseorang menonton konten makanan yang tidak sehat dapat mempengaruhi perilaku makan yang tidak sehat sehingga meningkatkan kemungkinan obesitas dan masalah kesehatan terkait diabetes dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2014).

2. *Mukbang*

a. *Pengertian Mukbang*

Mukbang merupakan siaran *eating show* yang dilakukan seseorang yang disebut *Broadcast Jockey* (BJ). Pada siaran *Mukbang* seorang BJ menyiarkan makanan dalam porsi makan yang banyak dan makanan yang disajikan dapat menggugah selera serta menikmati pada saat memakannya sehingga dapat menarik banyak penonton (Hanwool, 2019:202). Kata *Mukbang* berasal dari Bahasa Korea “*먹방*”

(*meokbang*), berasal penggabungan kata “먹다” (*meokda*) mempunyai arti “makan” selanjutnya “방송” (*Bangsong*) yang memiliki arti “siaran”. Arti *Mukbang* juga dapat diartikan sebagai “siaran makan” atau menyiarkan kegiatan makan (Rajiv, 2015:53).

Pertama kalinya *Mukbang* dilakukan oleh orang-orang Korea Selatan (Khairani, 2021:11). Pada tahun 2016, fenomena *Mukbang* mulai merambah di Indonesia. Di Indonesia, fenomena *Mukbang* pertama kali yaitu dengan memperkenalkan budaya korea yang dibawa oleh Han Yoo Ra dan Jun Chef di *account Youtube* (Resti, 2018:26). *Mukbang* menjadi konten yang menarik di dunia sosial mediasese (Khairani, 2021:11). Jumlah porsinya luar biasa banyak pada satu sesi makan menjadikan keunikan dalam kegiatan *Mukbang* (Resti, 2018:21).

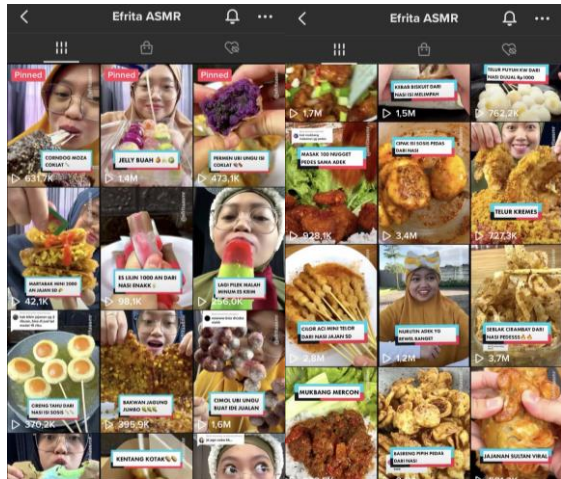
Konten *Mukbang* di Indonesia mempunyai rancangan sedikit beda pada kegiatan *Mukbang* yang dilaksanakan orang Korea. Di Korea, siaran *Mukbang* lebih banyak diutarakan pembawa acaranya sendiri, fokus di aktifitas menyantap makanan serta interaksi dengan penontonnya. Siaran *Mukbang* di Indonesia dilaksanakan oleh satu atau beberapa orang serta isi kontennya bervariasi, tidak hanya menyantap makanan saja, tetapi dengan proses memasak, permainan tantangan, sehingga kontennya jauh menarik (Safi'i, 2020:19). Jenis konten *Mukbang* yang menjadi tren saat ini yaitu menonton menggunakan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) (Margawati dkk., 2020:103).

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) merupakan 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 (Cash, 2018:5229). Tayangan *Mukbang* dengan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) dapat ditonton disosial media salah satunya *Tik Tok*. Akun *Tik Tok* yang mengunggah video *Mukbang* yang banyak dikenal oleh masyarakat diantaranya yaitu akun *Tik Tok* @efritaasmr dengan jumlah *followers* 4.035.048 juta dan @fahmimiasmr 2.359.106 juta. Alasan peneliti memilih akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr karena mereka adalah *food vlogger* yang mempunyai kesamaan yaitu memasak makanan dan menyantap makanan dengan efek ASMR serta telah mendapatkan verifikasi atau centang biru terlebih dahulu oleh *Tik Tok* dibandingkan *food vlogger* lainnya. Menu-menu makanan yang ada didalam video mereka banyak menampilkan makanan yang dimasak dengan sederhana dan bahan makanannya mudah didapatkan, misalnya donat kukus dari nasi, baso aci dari nasi, popcorn dari roti tawar dan berbagai makanan yang lain.

Akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr adalah akun pada sosial media *Tik Tok* yang mengunggah konten terkait makanan dengan menggunakan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR), yaitu sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang

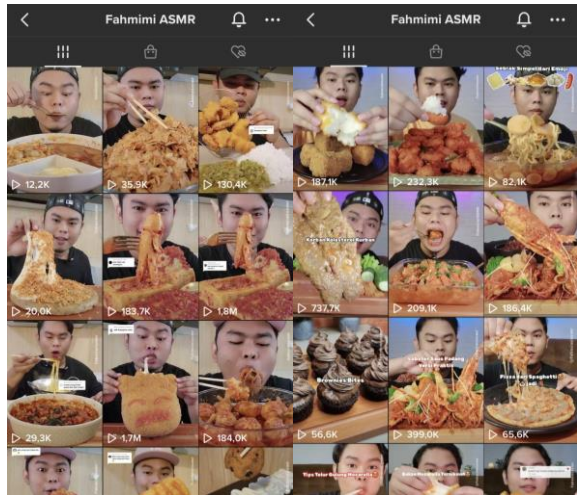
belakang manusia, sebagai reaksi yang timbul saat mendengar dan melihat sesuatu atau rangsangan yang menyenangkan (Cash, 2018:5229). Stimulus suara yang ada dalam video *mukbang* ASMR dapat menimbulkan keinginan makan seseorang (Saftarina, 2016:29).

Akun *Tik Tok* @efritaasmr populer dengan konten memasak berbagai hidangan yang terbuat dari nasi, seperti kue, es krim, kue handuk hijau, bengbeng karamel, crepe cake pelangi, es boba permen karet dari nasi. Konten yang diunggah @efritaasmr sebagian besar adalah konten memasak dan *mukbang* dengan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR). Makanan yang dibuat sebagian besar adalah makanan selingan (*snack*) yang manis, asin, berminyak, dan pedas seperti *corndog* moza coklat, *pave chocolate pudding*, bakwan jagung jumbo, *crispy chicken fillet potato*, cilok popcorn crispy, kentang mekar, bakso aci beranak pedas, tahu walik nasi super pedas, dan lain-lain. Beberapa konten *mukbang* yang diunggah oleh akun @efritaasmr di sosial media *Tik Tok* dapat dilihat pada gambar 3.



**Gambar 3. Konten Mukbang Akun Tik Tok
@efritaasmr**

Akun Tik Tok @fahmimiasmr populer dengan konten memasak dan makan dengan porsi yang besar dengan ditambah efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR). Makanan yang terdapat di dalam konten sebagian besar adalah makanan pedas, asin, berminyak, dan porsinya besar. Beberapa konten *mukbang* yang pernah diunggah oleh akun Tik Tok @fahmimiasmr yaitu *mukbang* 5 bungkus mie instan, lobster saus padang, pangsit kuah pedas, keripik setan pedas, nugget tempe jumbo, pizza merah putih limo, susu goreng, bakso beranak sambel mercon, bakso aci kuah lava, bakso rusuk jumbo pedas, cuanki pedas, ayam panggang pedas, dan lain-lain. Beberapa konten *mukbang* yang diunggah oleh akun @fahmimiasmr di sosial media Tik Tok dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4. Konten Mukbang Akun Tik Tok
@fahmimiasmr**

b. Bentuk-Bentuk Mukbang

Kegiatan yang dilakukan seorang pembawa acara dalam siaran *Mukbang* yaitu melakukan makan dan minum pada waktu acara dengan porsi makanan yang banyak. Kepopuleran *Mukbang* yaitu karena memiliki daya tarik penonton melalui *eating show* dan dilakukan didepan kamera. Jenis *Mukbang* antara lain:

- 1) *Mukbang eat*, yaitu pembawa acara hanya makan saja (Resti, 2018:26). Menonton *Mukbang eat* dapat mendorong penontonnya untuk makan makanan cepat saji dengan porsi lebih banyak (Yun, 2020:282). Menonton seseorang makan, dapat membuat seseorang merasakan kenikmatan sendiri (Park, 2014).
- 2) *Mukbang eat and cook*, yaitu pembawa acara tidak makan saja namun juga masak makanan yang akan dimakan nantinya (Resti, 2018:26). Alasan

penonton menonton jenis *Mukbang* ini yaitu untuk menghabiskan waktu luang dalam mencari informasi mengenai resep makanan. Menonton *Mukbang eat and cook* dapat meningkatkan keinginan penontonnya untuk memasak makanan seperti yang ditayangkan. Terbiasa menonton tayangan *Mukbang eat and cook* dapat mempengaruhi perilaku makan penontonnya (Yun, 2020:283).

- 3) *Mukbang food traveling*, yaitu pembawa acara melakukan kegiatan makan diberbagai tempat yang unik lezat dan menarik (Resti, 2018:26). Manfaat menonton *Mukbang* jenis ini yaitu pembawa acara dapat berinteraksi secara bersamaan dengan penggemar, pemirsa, karyawan restoran, dan teman-teman yang menemani, sambil menyantap makanan dalam jumlah yang banyak (Aucoin, 2019:80).
- 4) *Mukbang challenge*, yaitu berlomba menghabiskan makanan (Resti, 2018:26). Orang yang melakukan *Mukbang* jenis ini dapat mengekspresikan dan membayangkan makanannya yang enak dengan intonasi suara yang dapat meningkatkan kenikmatan para penonton sehingga memiliki keinginan mengonsumsi makanan yang sama (Aucoin, 2019:92). Penonton *Mukbang challenge* dapat merasakan manfaat dari kegiatan ini yaitu membuat seseorang dapat merasakan keseruan dan kenikmatan dari acara *Mukbang challenge* (Aprilia, dkk, 2016:5).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Seseorang Menonton Mukbang

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menonton konten *Mukbang* antara lain:

1) Hiburan

Perasaan atau keadaan seseorang tidak selalu dalam kondisi baik, bahagia, dan tidak memiliki permasalahan. Pada suatu saat mungkin saja merasa sedih, jenuh, dan stress dengan keadaan ataupun hal-hal tertentu. Menonton konten *Mukbang* dapat dijadikan sebagai sarana hiburan untuk mengurangi stress atau perasaan yang negatif dalam diri (Karmila, 2020:34).

2) Stress

Stress yang dialami seseorang dapat dikurangi salah satunya dengan menonton sesuatu yang menarik seperti halnya video *Mukbang* (Park, 2014). Alasan seseorang tertarik menonton konten *Mukbang* yaitu karena dengan menonton seseorang makan secara efisien dapat membantu menghilangkan stress dari seluruh gaya hidup mereka yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti tekanan karena tuntutan sekolah dan aktifitas pekerjaan yang sibuk. Menonton seseorang makan, dapat membuat seseorang ikut merasakan kenikmatan makanan yang ditayangkan (Husna, 2015:52).

3) Ketertarikan

Pembawa acara pada konten *Mukbang* mempunyai daya tarik fisik dan sikap yang

membuat penontonnya merasa mempunyai kesukaan yang sama (Pereira, dkk., 2019:83). Tampilan makanan yang menggoda pada konten *Mukbang* dapat membuat seseorang ingin menonton *Mukbang*. Penonton lebih tertarik menonton konten makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalori tinggi karena dapat menimbulkan kenikmatan yang nyata (Spence, dkk., 2015:7).

4) Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar bagi remaja. Mereka sering menjadi panutan dan contoh oleh remaja lainnya, mempengaruhi cara dalam berpakaian dan pilihan hiburan, termasuk sosial media. Pengambilan keputusan dipengaruhi oleh teman sebaya karena mereka sering menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Deliens, 2014:21). Karakteristik remaja yang menyukai hal-hal baru dan trendi dapat mempengaruhi sumber informasi mana yang mereka suka. *Mukbang* merupakan konten makanan yang disukai karena tidak hanya makanannya yang terlihat menarik namun juga *food vlogger* yang dapat menghipnotis penonton sehingga membuat pengalaman saat menonton sangat menarik (Ardriani, dkk., 2020:11).

3. Kebiasaan Menonton *Mukbang*

Kebiasaan menonton merupakan kegiatan yang biasa atau sering dilakukan sejak lama dan menjadi bagian kehidupan dengan menggunakan mata untuk memandang

(memperhatikan) sesuatu. Saat ini menonton *Mukbang* dapat dicari menggunakan sosial media (Resti, 2018:26). Kemudahan akses ini menjadikan seseorang dikatakan terbiasa dalam menonton tayangan *Mukbang*. Seseorang yang memiliki kebiasaan menonton tayangan makanan maka dapat mempengaruhi perilaku makannya (Rahma, 2018:74).

Keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang dalam menonton video dengan konten makanan (Spence, 2016:59). Menonton siaran *Mukbang* dapat mengakibatkan dampak buruk antara lain makan tidak teratur, kecanduan internet, distorsi makan dan tata krama makan, serta obesitas pada remaja (Kircaburun dkk., 2020:2166). Kelebihannya berat badan bisa memicu resiko karena menonton video orang lain yang sedang makan. Pada saat menonton video dengan konten makan dapat mengakibatkan penonton tidak mempertimbangkan makanannya sehingga jumlah makanan melebihi jumlah makanan yang biasanya dimakan (Marchiori & Papies, 2014:44). Menonton seseorang makan yang tidak hadir secara fisik dapat memberikan pengaruh pada asupan makannya (Pope, 2015:131). Dalam penelitian Saftarina (2016:29), pengaruh keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh stimulus suara yang ada dalam video dengan konten makan. Apabila stimulus tersebut memberikan pengaruh pada pola makannya maka akan bermanifestasi pada terjadinya risiko obesitas.

Menonton *Mukbang* dapat digunakan sebagai hiburan oleh para penontonnya sehingga dapat menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk makan

pada saat melihat seorang *Broadcast Jockey* (BJ) menyantap makanan dengan lahap dan mendengarkan suara kunyahan yang dapat membuat mereka merasa bahwa makanan tersebut sangat nikmat (Setyani, 2020). Melihat penayangan *Mukbang* oleh *Broadcast Jockey* (BJ) yang sering makan makanan cepat saji dengan porsi yang berlebihan mempengaruhi kebiasaan makan tidak baik dan salah (Margawati, dkk., 2020:107).

4. Sosial media *Tik Tok*

a. *Tik Tok*

Tik Tok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial yang unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat video pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang melihatnya. Aplikasi *Tik Tok* yaitu sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016 (Aji, 2012:44). Pengguna aplikasi *Tik Tok* dapat melakukan performanya dengan tarian, gaya bebas, dan masih banyak lagi karena memiliki dukungan musik yang banyak sehingga mendorong kreativitas penggunanya menjadi *content creator* (Nurhalimah, 2019:36).

b. Dampak Positif Penggunaan Aplikasi *Tik Tok*

Penggunaan aplikasi *Tik Tok* memiliki beberapa dampak positif antara lain:

- 1) Inovasi, pengetahuan, dan *skill* menjadi berkembang. Aplikasi *Tik Tok* membuat seseorang menunjukkan kreatifitasnya dari

berbagai bidang, seperti bakat berjoget, melukis, dan lain sebagainya (Prakoso, 2020:28). Membuat konten *Tik Tok* yang menarik dan banyak dilihat, membutuhkan semangat kreatifitas dan inovasi yang dilatih dengan mempelajari dan mengembangkan *skill* sehingga dapat meningkatkan beragam *skill* dan inovasi (Fauzan, dkk., 2021:12).

- 2) Tubuh menjadi lebih banyak bergerak. Konten *Tik Tok* yang berisi jogetan dengan iringan lagu membuat orang menjadi rajin bergerak dan dapat menjadi media hiburan dan penghilang stress (Fauzan, dkk., 2021:12). Gerakan yang dilakukan untuk membuat suatu video, merupakan bentuk olahraga yang asik untuk dilakukan agar terhindar dari rasa malas untuk bergerak (Prakoso, 2020:28).
- 3) Banyaknya edukasi baru dan luas yang didapatkan. Menggunakan aplikasi *Tik Tok*, dapat membuat seseorang belajar hal baru dari konten yang berasal dari video pendek dan teks yang ditampilkan (Hidayah, 2021:48). Orang yang malas untuk membaca teks panjang akan lebih tertarik untuk menyimak karena tampilan di *Tik Tok* yang menarik dan ringkas (Fauzan, dkk., 2021:11).
- 4) Hiburan. Remaja dan anak-anak senang menggunakan aplikasi *Tik Tok* karena konten video *Tik Tok* membuat penggunaanya terhibur (Hidayah, 2021:48). Saat orang merasa bosan dengan kegiatannya, menonton konten *Tiktok*

membuat seseorang merasa senang (Prakoso, 2020:28).

- 5) Menambah teman. Konten *Tik Tok* yang viral akan berdampak kepada kehidupan sosial dan ekonomi yang dihasilkan, seperti bertambahnya teman akan menambah hubungan relasi setiap orang dan komunitas (Fauzan, dkk., 2021:12).

c. Dampak Negatif Penggunaan Aplikasi *Tik Tok*

Penggunaan aplikasi *Tik Tok* memiliki dampak negatif antara lain:

- 1) Menghabiskan waktu. Pengguna *Tik Tok* yang semakin banyak dapat mempengaruhi manajemen waktu oleh setiap orangnya bila tidak diatur dengan baik (Fauzan, dkk., 2021:11). Menonton video-video yang diunggah pengguna lain memang mengasikan namun hal tersebut dapat membuang-buang waktu sehingga remaja menjadi kurang produktif untuk mengerjakan hal yang lebih bermanfaat (Prakoso, 2020:29).
- 2) Tidak ada batasan usia pada aplikasi *Tik Tok* dapat memudahkan penggunanya dalam mengakses konten-konten yang kurang pantas dilihat oleh anak-anak (Madhani, dkk., 2021:620). Banyak konten yang dibuat pengguna *Tik Tok* tidak menyaring video mana yang pantas atau tidak pantas untuk diunggah, karena bukan hanya remaja namun saat ini anak dibawah usia pun dapat melihat konten-konten tersebut dengan mudah (Prakoso, 2020:29).
- 3) Pola interaksi antar manusia yang berubah. Kehadiran aplikasi *Tik Tok* dapat merubah pola

interaksi pada keluarga yang mempunyai aplikasi *Tik Tok* (Salsabila, dkk., 2021:35).

- 4) Ingin viral. Keinginan seseorang untuk viral menjadikan beberapa orang rela membuat berbagai video yang tidak layak untuk ditampilkan seperti bergoyang dengan pakaian terlalu vulgar ataupun beradegan yang tidak pantas untuk ditonton (Prakoso, 2020:29).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi *Tik Tok*

Penggunaan aplikasi *Tik Tok* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain:

- 1) Perasaan
Perasaan dapat mempengaruhi pengguna aplikasi *Tik Tok*, karena jika seseorang perasaannya tidak senang atau tidak menyukai aplikasi tersebut maka tidak akan menggunakannya (Salsabila, dkk., 2021:37). Aplikasi *Tik Tok* dapat memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Fitur-fitur yang disediakan pada aplikasi *Tik Tok* salah satunya dapat membuat video sehingga setiap penggunanya dapat mengekspresikan dirinya lebih dibandingkan tulisan (Marini, 2019:309).
- 2) Sikap dan Karakter
Sikap dapat menunjukkan apakah seseorang menyukai aplikasi tersebut atau tidak. Seseorang yang menyukai aplikasi tersebut maka akan menunjukkan sikap senang pada saat menggunakannya (Salsabila, dkk., 2021:37).

Karakteristik dan sikap seseorang berbeda-beda. Individu memerlukan sosial media bahkan banyak orang ketergantungan terhadap aplikasi media sosial karena mereka dapat mengungkap segala sesuatu di dunia maya ketimbang dunia nyata (Deriyanto & Qorib, 2018:80).

3) Keinginan

Hasrat seseorang yang apabila tidak dipenuhi maka akan mempengaruhi kehidupan merupakan pengertian dari keinginan (Maulidya, 2013). Keinginan dalam menggunakan sosial media yang tepat bagi pengguna dipengaruhi oleh fitur-fitur canggih yang telah tersedia dalam aplikasi *Tik Tok* seperti memutihkan wajah. Tujuan dari fitur-fitur tersebut salah satunya yaitu untuk mencari popularitas bagi penggunanya (Deriyanto & Qorib, 2018:81).

4) Motivasi

Motivasi merupakan hal yang melatar belakangi individu untuk mencapai tujuan tertentu (Yenni, 2019:36). Semangat pengguna *Tik Tok* mencapai tujuan yang mereka inginkan berdasarkan apa yang mereka lihat dapat diartikan sebagai motivasi. Pengguna *Tik Tok* akan memandang akun-akun yang telah berhasil maka untuk dapat meraih hal tersebut dibutuhkan sebuah motivasi untuk membangun semangat pengguna dalam membuat video (Deriyanto & Qorib, 2018:82).

5. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil tahu terhadap sesuatu atau hasil usaha dalam memahami suatu obyek tertentu (Surajiyo dan Sriyono, 2017:13). Menurut Pakpahan, dkk. (2021:19) pengetahuan adalah hasil dari mengetahui yang terjadi setelah mempersepsikan suatu objek tertentu. Persepsi dapat dilakukan menggunakan panca indera manusia (indera penglihat, indera pendengar, indera pencium atau pembau, indera perasa kemudian indera peraba). Ranah yang penting dalam membentuk tindakan dan perilaku individu yaitu pengetahuan (Nurmala, 2018).

Sesuatu yang diketahui seseorang tentang hal yang berhubungan dengan gizi merupakan pengertian dari pengetahuan gizi. Pendidikan gizi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi seseorang. Tingkat wawasan pengetahuan tentang gizi orang dapat berpengaruh untuk menentukan pemilihan apa saja yang dikonsumsi (Hestiani, 2014:71). Menurut penelitian Kurniawan dan Widyaningsih, (2017:9), pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perilaku makan terkait status gizi seseorang karena seseorang yang tidak mengerti akan zat gizi yang terkandung dalam makanan akan membuat seseorang sulit untuk memilih makanan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menyebabkan kekurangan dan kelebihan asupan pangan, yang berdampak pada status gizi dan kesehatan individu.

Pengetahuan tentang gizi seimbang dapat mempengaruhi sikap dan kebiasaan dalam pemilihan

makanan yang seharusnya mengarah pada kebiasaan makan yang baik dan benar, seperti pemilihan bahan pangan yang bergizi dan seimbang (Lestari dan Octavia, 2021:85). Remaja yang mempunyai bekal pengetahuan gizi yang baik dapat membantu menyadarkan mereka dan memberi pemahaman bahwa konsumsi makanan sehari-hari berhubungan erat dengan kesehatan dan proses tumbuh kembangnya (Putri, dkk., 2020:569). Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan sikap yang salah/negatif untuk memenuhi kebutuhan gizi (Rahman dkk., 2016:49).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

1) Pendidikan

Suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup yaitu pendidikan (Fitriani, 2015:12). Pendidikan dibutuhkan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan kaidah ilmu. Proses belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang yang tinggi, dapat lebih mudah menerima suatu informasi. Semakin banyak informasi gizi yang diperoleh, maka pengetahuan gizi pada orang tersebut juga akan semakin banyak (Wawan dan M, 2018).

2) Usia

Usia berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berpikir (Wawan dan M, 2018). Seiring bertambahnya usia daya

tangkap dan pola pikir seseorang juga akan meningkat. Seseorang yang memiliki pola pikir dan daya tangkap yang meningkat maka pengetahuan yang diperoleh seseorang akan semakin banyak (Fitriani, 2015:12).

3) Media Massa/Informasi

Informasi yang diperoleh seseorang baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek, sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan masyarakat tentang informasi baru dapat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang menyediakan bermacam-macam media massa. Sarana komunikasi seperti radio, televisi, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Fitriani, 2015:12). Seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Budiman dan Riyanto, 2013).

4) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial (Fitriani, 2015:12). Perilaku dan perkembangan berpikir serta proses masuknya pengetahuan seseorang maupun kelompok dapat dipengaruhi oleh lingkungan (Wawan dan M, 2018). Pengetahuan yang baik akan didapatkan

dalam lingkungan yang baik (Budiman dan Riyanto, 2013).

5) Sosial Budaya

Sikap penerimaan informasi seseorang dipengaruhi oleh sistem sosial budaya yang ada dimasyarakat. Pengetahuan seseorang juga akan bertambah dari kebiasaan ataupun tradisi yang sudah biasa dilakukan (Wawan dan M, 2018). Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak (Fitriani, 2015:12).

c. Pengukuran Pengetahuan

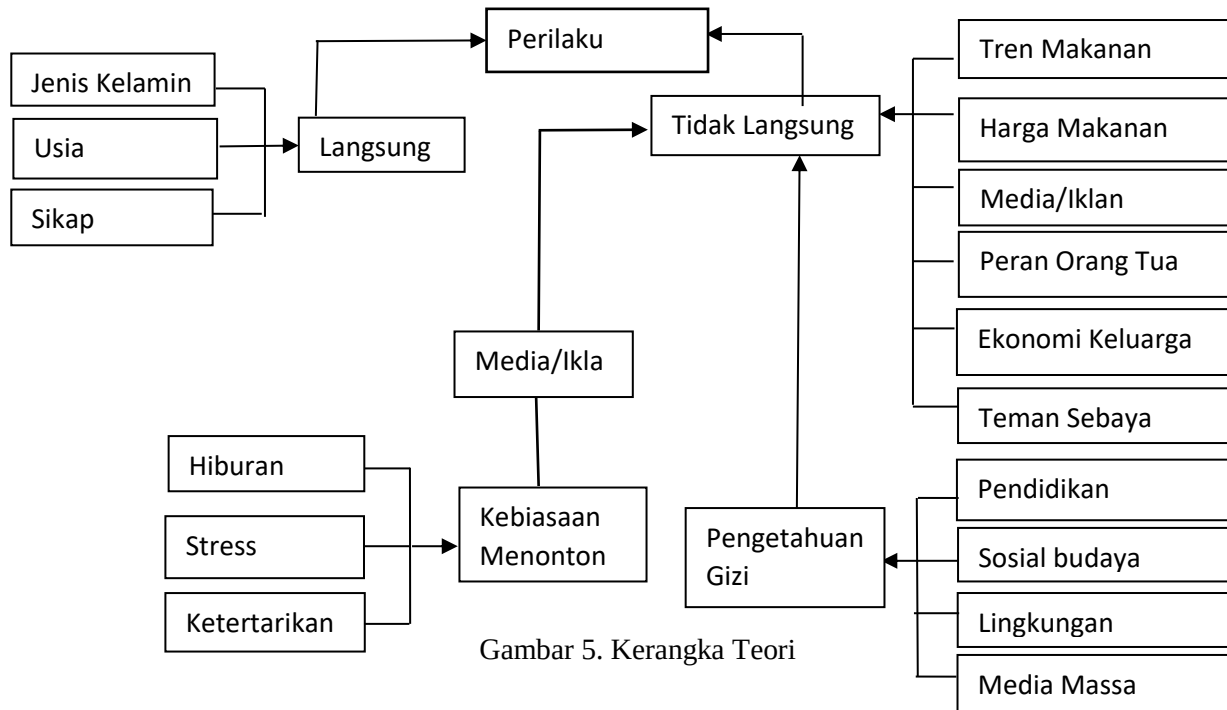
Metode yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuannya seseorang bisa diukur menggunakan wawancara dan kuesioner. Tingkatan pengetahuan tersebut yaitu pemahaman, keinginan tahuan, pengaplikasian, penganalisis, serta pengevaluasian. Data pertanyaan bisa diklasifikasikan dua jenis menjadi pertanyaan subjektif contohnya essay, kemudian pertanyaan subjektif contohnya pilihan ganda atau *multiple choice*, benar atau salah, serta penjudohan (Nurhasim, 2013:17).

Masturoh dan Anggita (2018:96) menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Pengetahuan baik, ketika responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 2) Pengetahuan cukup, ketika responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

- 3) Pengetahuan kurang, ketika responden dapat menjawab <56% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

B. Kerangka Teori



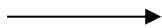
Gambar 5. Kerangka Teori

Sumber: Deliens, dkk. (2014); Arista, dkk. (2021); Rahman (2016); Fadhilah, dkk. (2018); Lidiawati, dkk. (2020); Putri, dkk. (2020).

Keterangan:



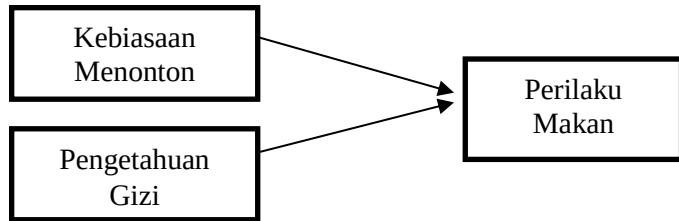
: Variabel



: Variabel yang berhubungan

Perilaku makan makan remaja dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung (Pujiati dkk., 2015:1349). Faktor langsung yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja diantaranya umur, jenis kelamin, dan sikap . Faktor tidak langsung meliputi tren makanan, peran orang tua, ekonomi keluarga, teman sebaya, harga makanan, media dan iklan, serta pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Arista, dkk., 2021:11). Keterpaparan media juga dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang (Rahman dkk., 2016:49). Tayangan yang sedang tren di sosial media saat ini yaitu siaran makanan (*Mukbang*) yang secara tidak langsung banyak mempengaruhi keinginan makan seseorang sehingga berpengaruh terhadap perilaku makannya (Margawati dkk., 2020:106).

C. Kerangka Konsep



Gambar 6. Kerangka Konsep

Keterangan:

 : Diteliti
→ : Menunjukkan hubungan

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memberikan pengaruh seseorang dalam mengambil keputusan pada saat memilih makanan sehingga dapat mempengaruhi perilaku makannya (Rahman dkk., 2016:49). Media/iklan juga dapat berpengaruh dalam perilaku makan (Deliens dkk., 2014:7). Salah satu tayangan di sosial media yang tren saat ini yaitu *Mukbang* (Margawati, dkk., 2020:106). Terbiasa melihat siaran makanan yang ada di sosial media maka dapat mempengaruhi perilaku makan (Amalia, 2020). Dalam penelitian ini akan dibahas hubungan kebiasaan menonton *Mukbang* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

D. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Nol (H_0)

- 1) Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.
- 2) Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

- 1) Terdapat hubungan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.
- 2) Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *Mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* atau biasa disebut dengan penelitian potong lintang. *Cross sectional* merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel bebas dan variabel terikat dalam satu saat atau bersamaan.

2. Variabel Penelitian

1) Variabel Independen

Variabel independen atau bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel dependen atau variabel terikat. Variabel bebas di penelitian ini yaitu kebiasaan menonton *Mukbang* dan pengetahuan gizi.

2) Variabel Dependen

Variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas. Variabel terikat di penelitian ini yaitu variabel perilaku makan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian secara online di sosial media *Tik Tok*. Data diambil dengan cara mengirimkan komentar berisi permintaan untuk mengisi kuesioner penelitian kepada penggemar *mukbang* yang telah mengomentari unggahan video *mukbang* di akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr. Kemudian responden mengisi kuesioner penelitian yang dapat diakses dengan menekan *link* kuesioner (*google form*) yang terdapat di *bio*

akun *Tik Tok* peneliti. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu sekumpulan dari keseluruhan obyek/subyek yang akan diteliti. Populasi penelitian ini yaitu *followers* dari akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr. *Followers* dalam *Tik Tok* selalu berubah setiap saat, karena itu dalam mempermudah penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah *followers Tik Tok* akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr pertanggal 10 Agustus 2022 menggunakan aplikasi *tikcount* guna menghitung jumlah populasi pada pukul 07.00 WIB yaitu sebanyak 6.394.154 juta *followers*.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang nantinya diteliti. Penetapan sampel apabila populasinya diketahui maka menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

Keterangan :

d : presisi yang ditetapkan (10%)

N : jumlah populasi

n : sampel

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

$$n = \frac{6.394.154}{6.394.154.(0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{6.394.154}{64.941,54}$$

n = 98,46 ; ditentukan oleh peneliti menjadi 100 responden

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel minimal yang diperlukan yaitu disesuaikan oleh peneliti menjadi 100 responden, kemudian jumlah sampelnya ditambahkan 10% supaya responden yang *drop out* dapat teratasi. Jadi jumlah keseluruhan sampel yang digunakan yaitu berjumlah 110 responden. Sampel pada penelitian ini berasal dari dua sub populasi, yaitu kelompok *followers* akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr sehingga dalam penentuan jumlah sampelnya harus disesuaikan agar diperoleh jumlah sampel yang seimbang pada tiap sub populasi. Rumus yang digunakan yaitu:

$$\text{Akun } i = \frac{Ni}{N} \cdot n$$

Maka untuk menentukan besar sampel pada tiap akun adalah:

$$\text{Akun @efritaasmr} = \frac{4.035.048}{6.394.154} \cdot 110 = 69$$

$$\text{Akun @fahmimiasmr} = \frac{2.359.106}{6.394.154} \cdot 110 = 41$$

Keterangan:

Akun *i* = Akun yang akan digunakan

n = jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni = jumlah anggota populasi setiap akun

N = jumlah anggota populasi semua akun

Tabel 2. Pembagian Sampel

No	Nama akun <i>Tik Tok vlogger</i>	Jumlah <i>followers/populasi</i>	Sampel
1	@efritaasmr	4.035.048	69
2	@fahmimiasmr	2.359.106	41
Total			110

Sampel yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus di atas merupakan orang yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1) Kriteria inklusi

- a. Pengguna aktif *Tik Tok*.
- b. Usia >10 tahun sampai dengan <19 tahun.
- c. *Followers* aktif disalah satu akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr yang memberikan tanggapan berupa *comment*.
- d. Bersedia menjadi responden.

2) Kriteria eksklusi

- a. Bukan pengguna aktif *Tik Tok*.
- b. Usia <10 tahun sampai dengan >19 tahun.
- c. Bukan *followers* aktif di salah satu akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr yang memberikan tanggapan berupa *comment*.
- d. Tidak bersedia menjadi responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *voluntary sampling*, yaitu mengambil sampel yang ditemui peneliti secara langsung maupun di media sosial dan secara sukarela bersedia menjadi sampel (Morissan, 2017:116). Peneliti menemukan komentar responden di kolom komentar pada video *mukbang* di salah satu akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr dan kemudian responden mengisi kuesioner yang telah dipublikasi di biodata akun *Tik Tok* peneliti secara sukarela.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No.	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Kriteria	Skala
1.	Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	Frekuensi responden dalam menonton tayangan <i>Mukbang</i> di sosial media dan kegiatan yang dilakukan saat menonton serta jenis makanan pada konten <i>Mukbang</i> yang sering ditonton.	Kuesioner online <i>Google form</i>	1. Rendah = total skor $< (\mu - 1 \sigma) \rightarrow$ total skor < 33 2. Sedang = $(\mu - 1 \sigma) \leq$ total skor $< (\mu + 1 \sigma) \rightarrow$ total skor 33 s/d < 51 3. Tinggi = $X \geq 51$ (Azwar, 2012:149)	Ordinal
2.	Pengetahuan Gizi	Pemahaman seseorang mengenai sesuatu yang berkaitan dengan gizi (Paul, 2011).	Kuesioner online <i>Google form</i>	1. Kurang = $< 56\%$. 2. Cukup = $56-75\%$. 3. Baik = $\geq 76\%$. (Masturoh dan Anggita, 2018:96)	Ordinal
3.	Perilaku Makan	Perilaku makan responden terhadap selera makan, frekuensi makan, kesukaan makan, dan pemilihan makan.	Kuesioner online <i>Google form</i>	1. Rendah = total skor $< (\mu - 1 \sigma) \rightarrow$ total skor < 42 2. Sedang = $(\mu - 1 \sigma) \leq$ total skor $< (\mu + 1 \sigma) \rightarrow$ total skor 42 s/d < 66 3. Tinggi = $X \geq 66$ (Azwar, 2012:149)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai pada penelitian yaitu kuesioner. Kuesioner adalah berisi beberapa pertanyaan yang tertulis dipakai dalam mendapatkan jawaban dari responden, bersifat pribadi, ataupun sesuai hal yang diketahui. Penggunaan kuesioner online dilakukan di penelitian ini. Semua pertanyaan di kuesioner online ini bersifat tertutup (*closed question*).

Kuesioner disusun sendiri oleh peneliti mengambil dari referensi maupun materi yang terkait. Kuesioner online atau *Google Form* yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian antara lain:

- a. Kuesioner skrining yang bertujuan untuk mengeliminasi populasi yang termasuk dalam eksklusi penelitian.
- b. Kuesioner data diri responden yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, kemudian nomor *handphone* responden.
- c. Kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* disusun sendiri oleh peneliti. Pertanyaan pada kuesioner disusun dengan mempertimbangkan frekuensi responden dalam menonton tayangan *Mukbang* di sosial media Tiktok serta kegiatan yang dilakukan saat menonton dan jenis makanan pada konten yang sering ditonton. Adapun kisi-kisi instrument variabel kebiasaan menonton *Mukbang* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Variabel Kebiasaan Menonton *Mukbang*

VARIABEL	SUMBER	INDIKATOR	JUMLAH	SOAL KE-
Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	Kebiasaan Menonton (Amalia, 2021) dan Kebiasaan menonton televisi (Aierbe dkk, 2010)	1. Frekuensi menonton 2. Waktu/durasi menonton 3. Preferensi/minat	14	1,2,3,4,5,6,7,8 ,9,10,11,12,13 ,14.

- d. Kuesioner pengetahuan gizi disusun sendiri oleh peneliti. Pertanyaan pada kuesioner berisi mengenai pertanyaan penelitian dalam menilai tingkat pengetahuan tentang pengetahuan gizi. Adapun kisi-kisi instrumen variabel pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Pengetahuan Gizi

Variabel	Sumber	Indikator	Jumlah	Soal Ke-
Pengetahuan Gizi	Ilmu Gizi (Ariani, 2017) dan (Sunita, 2009), Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014), Pangan Halal (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013) dan (Wibowo, 2018)	1. Pengetahuan terkait jenis, sumber, dan fungsi zat gizi pada makanan dan hubungannya dengan kesehatan. 2. Pengetahuan pesan umum gizi seimbang. 3. Pengetahuan terkait empat pilar gizi seimbang. 4. Pengetahuan gizi halal	17	1,2,3,4,5,6, 7,8,9,10,11 ,12,13,14,1 5, 16, 17.

- e. Kuesioner perilaku makan disusun sendiri oleh peneliti. Kuesioner perilaku makan berisi mengenai pertanyaan penelitian terkait perilaku makan yang sesuai dengan frekuensi makan serta jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Adapun kisi-kisi instrumen variabel perilaku makan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Variabel Perilaku Makan

Variabel	Sumber	Indikator	Jumlah	Soal Ke-
Perilaku Makan	Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014)	1. Frekuensi makan	18	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,
		2. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi		9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18

- f. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Kuesioner kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan telah diujikan validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk penelitian. Uji statistik yang dilakukan meliputi:

- 1) Uji validitas

Suatu kuesioner dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur yang seharusnya diukur. Uji validitas yang digunakan yaitu korelasi pearson dengan program SPSS 22. Soal dapat

dinyatakan valid jika memiliki nilai koefisien pearson correlation (r_{hitung}) > r_{tabel} . Untuk menguji validitas dalam penelitian menggunakan rumus *korelasi product moment* sebagai berikut (Siregar, 2013:64):

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N(\sum X^2) - (\sum X)^2)(N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{yx} = koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = jumlah responden

X = jumlah nilai X (skor item atau butir soal)

Y = jumlah nilai Y (skor total)

Hasil uji validitas pada kuesioner pengetahuan gizi menunjukkan bahwa terdapat 17 soal yang valid, diantaranya yaitu soal nomor 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22, dan 25. Uji validitas kuesioner perilaku makan menunjukkan terdapat 18 soal yang valid, diantaranya yaitu soal nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, dan 25. Uji validitas kuesioner perilaku makan menunjukkan terdapat 18 soal yang valid, diantaranya yaitu soal nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, dan 25.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Kuesioner diuji reliabilitasnya menggunakan

teknik *alpha cronbach* menggunakan program SPSS 22. Kuesioner dapat dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *alpha cornbach* > 0,6. Untuk menguji reliabilitas digunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut: (Siregar, 2013:57)

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{st^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas

N = banyaknya butir soal

$\sum s_i^2$ = jumlah varian skor setiap item

S_i^2 = varian skor total

Hasil uji reliabilitas pad kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* menunjukkan bahwa 14 soal yang valid tersebut bersifat reliabel (nilai alpha cronbach 0,681 > 0,6). Uji reliabilitas pada kuesioner pengetahuan gizi menunjukkan bahwa 17 soal yang valid tersebut bersifat reliabel (nilai alpha cronbach 0,760 > 0,6). Uji reliabilitas pada kuesioner perilaku makan menunjukkan bahwa 18 soal yang valid tersebut bersifat reliabel (nilai alpha cronbach 0,822 > 0,6).

2. Data yang Dikumpulkan

1) Data Primer

Data primer dalam penelitian ini berupa identitas responden, data kebiasaan menonton *Mukbang*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan yang diperoleh dari kuesioner.

2) Data Sekunder

Data sekunder yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu berupa jumlah *followers* akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr.

3. Prosedur Pengumpulan Data

1) Kebiasaan Menonton *Mukbang*

Akumulasi data kebiasaan menonton *Mukbang* menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur kebiasaan menonton *Mukbang*. Prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengirimkan komentar berisi permintaan untuk mengisi kuesioner penelitian kepada penggemar *mukbang* yang telah mengomentari unggahan video *mukbang* di akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr.
- b. Responden dapat mengisi kuesioner penelitian yang dapat diakses dengan menekan link kuesioner (*google form*) yang terdapat di *bio* akun *Tik Tok* peneliti.
- c. Peneliti mengambil 110 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap serta memenuhi kriteria sebagai responden.
- d. Hasil pengisian kuesioner dari 110 responden tersebut kemudian diberi penilaian dan dikategorikan sesuai kategori berikut:
 - 1) Rendah = total skor $< (\mu - 1 \sigma) \rightarrow$ total skor < 33

2) Sedang = $(\mu - 1 \sigma) \leq \text{total skor} < (\mu + 1 \sigma)$
→ total skor 33 s/d < 51

3) Tinggi = skor ≥ 51

2) Pengetahuan Gizi

Proses mengambil data pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang dibuat sendiri oleh peneliti. Kuesioner terdiri dari 17 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi. Prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengirimkan komentar berisi permintaan untuk mengisi kuesioner penelitian kepada penggemar *mukbang* yang telah mengomentari unggahan video *mukbang* di akun *Tik Tok* @efritaasmr dan @fahmimiasmr.
- b. Responden dapat mengisi kuesioner penelitian yang dapat diakses dengan menekan link kuesioner (*google form*) yang terdapat di *bio* akun *Tik Tok* peneliti.
- c. Peneliti mengambil 110 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap serta memenuhi kriteria sebagai responden.
- d. Hasil pengisian kuesioner dari 110 responden tersebut kemudian diberi penilaian dan dikategorikan sesuai kategori berikut:
 - 1) Kurang = <56%
 - 2) Cukup = 56-75%
 - 3) Baik = $\geq 76\%$

3) Perilaku Makan

Proses pengambilan data perilaku makan memakai kuesioner hasil buatan sendiri oleh peneliti.

Kuesioner terdiri dari 18 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur perilaku makan. Prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengirimkan komentar berisi permintaan untuk mengisi kuesioner penelitian kepada penggemar *mukbang* yang telah mengomentari unggahan video *mukbang* di akun *Tik Tok @efritaasmr* dan *@fahmimiasmr*.
- b. Responden dapat mengisi kuesioner penelitian yang dapat diakses dengan menekan link kuesioner (*google form*) yang terdapat di *bio* akun *Tik Tok* peneliti.
- c. Peneliti mengambil 110 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap serta memenuhi kriteria sebagai responden.
- e. Hasil pengisian kuesioner dari 110 responden tersebut kemudian diberi penilaian dan dikategorikan sesuai kategori berikut:
 1. Kurang = total skor $< (\mu - 1 \sigma) \rightarrow$ total skor < 42
 2. Cukup = $(\mu - 1 \sigma) \leq$ total skor $< (\mu + 1 \sigma) \rightarrow$ total skor $42 \leq$ skor < 66
 3. Baik = skor ≥ 66

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- 1) *Editing* yaitu memeriksa ulang validnya suatu data yang dihasilkan atau terkumpul. *Editing* bisa digunakan di tahapan pengumpulan data bahkan sesudah terkumpulnya data (Hidayat, 2014). Apabila terdapat data yang salah atau kurang lengkap, maka

data tersebut diperbaiki dan dilengkapi terlebih dahulu dengan cara menghubungi responden (Lapau, 2012).

2) *Coding*

Coding yaitu mengklasifikasikan data serta jawaban responden berdasarkan kategori masing-masing sehingga memudahkan proses *input* data. Pengklasifikasian data dilakukan dengan cara pemberian kode apabila pengolahan dan analisis datanya menggunakan aplikasi. Hal ini dilakukan agar mempermudah lagi melihat letak lokasi serta pengartian kode suatu variabel (Hidayat, 2014).

a. Jenis kelamin

- a) Kode 1 : Laki-laki
- b) Kode 2 : Perempuan

b. Kebiasaan menonton *Mukbang*

- a) Kode 1 : Rendah ($X < 33$)
- b) Kode 2 : Sedang ($33 \leq X < 51$)
- c) Kode 3 : Tinggi ($X \geq 51$)

c. Pengetahuan gizi

- a) Kode 1 : Kurang (Nilai $< 56\%$)
- b) Kode 2 : Cukup (Nilai $56-75\%$)
- c) Kode 3 : Baik (Nilai $\geq 76\%$)

d. Perilaku makan

- a) Kode 1 : Kurang ($X < 42$)
- b) Kode 2 : Cukup ($42 \leq X < 66$)
- c) Kode 3 : Baik ($X \geq 66$)

3) *Skoring* yaitu menilai jawaban responden.

a. Kuesioner kebiasaan menonton *Mukbang*

Sangat Sering = 5

Sering = 4

Jarang = 3

Kadang-kadang = 2

Tidak pernah = 1

Total skor kebiasaan menonton *Mukbang* diperoleh dari menghitung jumlah skor dari tiap nomor. Kategori kebiasaan menonton *Mukbang* responden diperoleh dari rumus berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k = \frac{1}{2} (5 + 1) 14 = 42$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (70 - 14) = 9$$

$$\mu - 1 \sigma = 42 - (1 \times 9) = 33$$

$$\mu + 1 \sigma = 42 + (1 \times 9) = 51$$

Keterangan:

μ : mean hipotetik

$i_{\max}$: skor maksimal item soal

$i_{\min}$: skor minimal item soal

$\sum k$: jumlah item soal

σ : standar deviasi hipotetik

$x_{\max}$: skor maksimal yang dapat dicapai subjek

$x_{\min}$: skor minimal yang dapat dicapai subjek

(Azwar, 2012:149)

Kategori kebiasaan menonton *Mukbang*:

- Rendah, jika total skor < 33
- Sedang, jika total skor 33 s/d < 51
- Tinggi, jika total skor ≥ 51

b. Pengetahuan gizi

Benar = 1

Salah = 0

Total skor pengetahuan gizi responden diperoleh dari rumus berikut.

$$\text{total skor} = \frac{\text{jumlah benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Kategori tingkat pengetahuan gizi:

- Kurang = <56%
- Cukup = 56-75%
- Baik = $\geq 76\%$

c. Perilaku makan

Sangat Sering = 5

Sering = 4

Jarang = 3

Kadang-kadang = 2

Tidak pernah = 1

Total skor perilaku makan diperoleh dari menghitung jumlah skor dari tiap nomor. Kategori perilaku makan responden diperoleh menggunakan rumus berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k = \frac{1}{2} (5 + 1) 18 = 54$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (90 - 18) = 12$$

$$\mu - 1 \sigma = 54 - (1 \times 12) = 42$$

$$\mu + 1 \sigma = 54 + (1 \times 12) = 66$$

Keterangan:

μ : mean hipotetik

$i_{\max}$: skor maksimal item soal

$i_{\min}$: skor minimal item soal

$\sum k$: jumlah item soal

σ : standar deviasi hipotetik

$x_{\max}$: skor maksimal yang dapat dicapai subjek

$x_{\min}$: skor minimal yang dapat dicapai subjek
(Azwar, 2012:149)

Kategori perilaku makan:

- 1 Rendah, jika total skor < ($\mu - 1 \sigma$)
 $\rightarrow$ total skor < 42

- 2 Sedang, jika $(\mu - 1 \sigma) \leq \text{total skor} < (\mu + 1 \sigma) \rightarrow \text{total skor } 42 \text{ s/d } < 66$
 - 3 Tinggi, jika skor $\geq (\mu + 1 \sigma) \rightarrow \text{total skor } \geq 66$
- 4) *Entry*, yaitu memasukkan data yang sudah *decoding* ke dalam *Microsoft excel 2010*.
 - 5) *Cleaning*, yaitu memeriksa kembali data pada *Microsoft excel 2010* dan melakukan koreksi apabila terdapat kesalahan.
 - 6) *Tabulating*, yaitu membuat tabel berisi data-data yang kemudian akan dianalisis.

2. Analisis Data

1) Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian yang bertujuan agar diperolehnya gambaran pada variabel masing-masing yang disajikan dalam bentuk tabel. Langkah-langkah dalam melakukan uji univariat dengan menggunakan program SPSS yaitu sebagai berikut:

- a. Klik *Analyze, Descriptive Statistics, Frequencies*.
- b. Pindahkan seluruh variabel ke dalam kotak *Variable(s)*.
- c. Klik *Charts, Bar Chart, Frequencies, Continue*.
- d. Centang kotak *Display Frequency Tables*, klik *OK*.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hubungan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan perilaku makan dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Pengujian dilakukan dengan

menggunakan uji korelasi *somers'd* serta menggunakan bantuan program pengolahan data statistik.

Hasil uji dikatakan ada hubungan yang bermakna jika nilai signifikansi $< 0,05$, hasil uji dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna jika nilai signifikansi $> 0,05$. Kekuatan dan arah korelasi dapat dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 7. Interpretasi Hasil Kekuatan dan Arah Korelasi

Parameter	Nilai	Kekuatan Korelasi
Kekuatan korelasi	0,0 - <0,2	Sangat lemah
	0,2 - <0,4	Lemah
	0,4 - <0,6	Sedang
	0,6 - <0,8	Kuat
	0,8 – 1,0	Sangat kuat
Arah korelasi	+	Searah
	-	Berlawanan arah

Langkah-langkah uji korelasi *somers'd* dengan menggunakan program SPSS yaitu sebagai berikut:

- Klik *Analyze, Descriptive Statistics, Crosstabs*.
 - Masukkan variabel bebas ke dalam *Row(s)* dan masukkan variabel terikat ke dalam *Column(s)*.
 - Klik kotak *Statistics*, lalu klik kotak *Correlation* dan *Somers'd*.
 - Proses telah selesai. Klik *OK*.
- Rumus uji korelasi *somers'd* yaitu:

$$Z_{\text{hitung}} = \frac{d_{yx}}{\sqrt{\text{var}(d_{yx})}}$$

Keterangan :

- Z_{hitung} = nilai signifikansi korelasi *somers' d*
- C = banyaknya pasangan konkordan
- D = banyaknya pasangan diskordan
- N = banyaknya data pengamatan
- C_j = frekuensi marginal ke-*j* dari variabel bebas

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah penggemar *mukbang* yang merupakan *followers* akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr di sosial media *Tik Tok*. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 110 responden yang terdiri dari 69 responden merupakan *followers* aktif akun @efritaasmr dan 41 responden merupakan *followers* aktif akun @fahmimiasmr. Pengambilan sampel menggunakan teknik *voluntary sampling*, yaitu mengambil sampel yang ditemui peneliti secara langsung maupun di media sosial dan secara sukarela bersedia menjadi sampel.

Pengumpulan data karakteristik responden dalam penelitian ini menggunakan kuesioner data diri. Data yang dikumpulkan terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, nomor *handphone*, dan nama akun *Tik Tok*. Karakteristik umur dan jenis kelamin responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Umur	12	2	4
	13	1	6
	14	11	11
	15	9	16
	16	7	13
	17	5	12
	18	7	6
Total	42	68	110

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar berumur 15 tahun, yaitu sebanyak 25 responden (22,7%). Jenis kelamin responden penelitian ini sebagian besar adalah perempuan, yaitu sebanyak 68 responden (61,8%). Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang berumur 12 tahun terdiri dari 2 laki-laki dan 4 perempuan, responden yang berumur 13 tahun terdiri dari 1 laki-laki dan 6 perempuan, responden yang berumur 14 tahun terdiri dari 11 laki-laki dan 11 perempuan, responden yang berumur 15 tahun terdiri dari 9 laki-laki dan 16 perempuan, responden yang berumur 16 tahun terdiri dari 7 laki-laki dan 13 perempuan, responden yang berumur 17 tahun terdiri dari 5 laki-laki dan 12 perempuan, serta responden yang berumur 18 tahun terdiri dari 7 laki-laki dan 6 perempuan.

2. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan agar memperoleh gambaran pada masing-masing variabel yang disajikan dalam bentuk tabel. Berikut hasil analisis univariat dengan menggunakan program SPSS:

1) Kebiasaan menonton *Mukbang*

Data kebiasaan menonton *mukbang* responden pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner kebiasaan menonton *mukbang*. Kuesioner tersebut terdiri dari 14 soal mengenai frekuensi, durasi, dan minat dalam menonton *mukbang* di sosial media *Tik Tok*. Distribusi frekuensi kebiasaan menonton *mukbang* responden dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Ditribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton *Mukbang* Responden

Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	0	0,0
Sedang	75	68,2
Tinggi	35	31,8
Total	110	100,0

Hasil analisis univariat pada variabel kebiasaan menonton *mukbang* menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori sedang, yaitu sebanyak 75 responden (68,2%). Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa pada kelompok *followers* akun *efritaasmr* yang berjumlah 69 responden, sebagian besar responden memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori sedang yaitu sebanyak

51 responden (73,9%), sedangkan sisanya memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori tinggi yaitu sebanyak 18 responden (26,1%). Hasil serupa diperoleh pada kelompok responden *followers* akun @fahmimiasmr yang berjumlah 41 responden bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori sedang yaitu sebanyak 24 responden (58,5%), sedangkan sisanya memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori tinggi yaitu sebanyak 17 responden (41,5%).

2) Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi responden pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi. Kuesioner tersebut terdiri dari 17 soal mengenai jenis, sumber, dan fungsi zat gizi pada makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi responden dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Ditribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	73	66,4
Cukup	31	28,2
Baik	6	5,5
Total	110	100,0

Hasil analisis univariat pada variabel pengetahuan gizi menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori kurang, yaitu sebanyak 73 responden (66,4%). Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa pada

kelompok responden *followers* akun @efritaasmr yang berjumlah 69 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori kurang yaitu sebanyak 45 responden (65,2%), sedangkan sisanya memiliki pengetahuan gizi kategori cukup yaitu sebanyak 19 responden (27,5%) dan pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 5 responden (7,2%). Hasil serupa diperoleh pada kelompok responden *followers* @fahmimiasmr yang berjumlah 41 responden bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori kurang yaitu 28 responden (68,3%), sedangkan sisanya memiliki pengetahuan gizi kategori cukup yaitu sebanyak 12 responden (29,3%) dan pengetahuan gizi kategori baik yaitu sebanyak 1 responden (2,4%).

3) Perilaku Makan

Data perilaku makan responden pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner perilaku makan. Kuesioner tersebut terdiri dari 18 soal mengenai frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Distribusi frekuensi perilaku makan responden dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden

Perilaku Makan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	5	4,5
Sedang	74	67,3
Tinggi	31	28,2
Total	110	100,0

Hasil analisis univariat pada variabel perilaku makan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki perilaku makan kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden (67,3%). Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa pada kelompok responden *followers* akun @efritaasmr yang berjumlah 69 responden, sebagian besar memiliki perilaku makan kategori sedang yaitu sebanyak 50 responden (72,5%), sedangkan sisanya memiliki perilaku makan kategori sedang yaitu sebanyak 15 responden (21,7%) dan perilaku makan kategori rendah sebanyak 4 responden (5,8%). Hasil serupa diperoleh pada kelompok responden *followers* akun @fahmimiasmr yang berjumlah 41 responden bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan kategori sedang yaitu sebanyak 24 responden (58,5%), sedangkan sisanya memiliki perilaku makan kategori tinggi yaitu sebanyak 16 responden (39,0%) dan perilaku makan kategori rendah sebanyak 1 responden (2,4%).

3. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* (X1) dengan perilaku makan (Y) serta pengetahuan gizi (X2) dengan perilaku makan (Y). Uji hubungan antar variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji korelasi somers'd dengan bantuan program pengolahan data statistik SPSS.

1) Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dengan Perilaku Makan

Hasil uji hubungan antara variabel kebiasaan menonton *mukbang* dengan variabel perilaku makan dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Hubungan antara Kebiasaan Menonton *Mukbang* dengan Perilaku Makan

Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	Perilaku Makan						Total	%	<i>p</i> value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,000
Sedang	5	4,6	66	60,0	4	3,6	75	68,2	
Tinggi	0	0,0	8	7,2	27	24,6	35	31,8	
Total	5	4,6	74	67,3	31	28,2	110	100,0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori sedang dan perilaku makan kategori sedang, yaitu sebanyak 66 responden (60,0%). Uji hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan yang telah dilakukan dengan menggunakan uji somers'd menunjukkan hasil bahwa nilai *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05). Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok* dan menunjukkan nilai koefisien korelasi = 0,733, artinya arah hubungan positif dengan kekuatan yang kuat. Arah

hubungan positif berarti semakin tinggi kebiasaan menonton *mukbang* seseorang maka akan semakin tinggi juga perilaku makannya.

2) Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan

Hasil uji hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan variabel perilaku makan dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan

Pengetahuan Gizi	Perilaku Makan						Total	%	<i>p value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	1	0,9	53	48,2	19	17,3	73	66,4	0,723
Cukup	1	0,9	19	17,3	11	10,0	31	28,2	
Baik	3	2,7	2	1,8	1	0,9	6	5,6	
Total	5	4,6	74	67,3	31	28,2	110	100,0	

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori kurang dan perilaku makan kategori sedang, yaitu sebanyak 53 responden (48,2%). Uji hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan yang telah dilakukan dengan menggunakan uji somers'd menunjukkan hasil bahwa nilai $p\text{-value} = 0,723$ ($p\text{-value} > 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok*.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok* dan merupakan *followers* aktif akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *voluntary sampling*, yaitu mengambil sampel yang ditemui peneliti secara langsung maupun di media sosial dan secara sukarela bersedia menjadi sampel (Morissan, 2017:116). Jumlah responden yang mengisi kuesioner penelitian ini yaitu sebanyak 163 responden, namun jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 110 responden. Alasan peneliti tidak menggunakan semua responden mengisi kuesioner karena responden lainnya tidak memenuhi kriteria menjadi responden, yaitu memiliki umur >18 tahun, tidak mengikuti akun *Tik Tok* @efritaasmr atau @fahmimiasmr, dan beberapa diantaranya mengunci akunnya sehingga tidak bisa dilakukan pengecekan apakah responden masih menjadi *followers* akun *Tik Tok* @efritaasmr atau @fahmimiasmr atau tidak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik umur responden pada penelitian ini yaitu umur 12-18 tahun. Umur responden dalam penelitian ini termasuk kedalam kelompok remaja. Responden pada penelitian ini sebagian besar umur 15 tahun, yaitu sebanyak 25 responden (22,7%). Remaja menjadi kelompok umur yang rentan mengalami permasalahan gizi, sehingga perlu memperhatikan perilaku makannya.

Responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 68 responden

(61,8%). Jenis kelamin pada dasarnya dapat mempengaruhi perilaku makan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Kurniawan dan Widyaningsih, 2017:4). Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan terjadinya pola makan konsumsi yang lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan (Ramonda, dkk., 2019:113).

2. Analisis Univariat

1) Kebiasaan Menonton *Mukbang*

Kebiasaan menonton *mukbang* responden pada penelitian ini dilihat dari frekuensi menonton, kegiatan yang dilakukan saat menonton, dan jenis makanan pada konten *mukbang* yang sering ditonton responden di sosial media *Tik Tok*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* yang berjumlah 14 soal. Hasil kebiasaan menonton konten *mukbang* pada responden diperoleh dengan menjumlahkan skor pada tiap butir soal yang telah diisi oleh responden. Pengelompokan kebiasaan menonton konten *mukbang* dibagi menjadi tiga, yaitu rendah jika responden memperoleh total skor <33 , sedang jika responden memperoleh total skor 33-50, dan tinggi jika responden memperoleh total skor ≥ 51 .

Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki kebiasaan menonton *mukbang* kategori sedang. Hasil pengisian kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* responden menunjukkan bahwa 49 responden (44,5%) sering menonton *mukbang* di

Tik Tok hampir setiap hari, 39 responden (35,5%) sering menonton *mukbang* lebih dari satu jam dalam sehari, 41 responden (37,3%) sering menonton *mukbang* pada saat makan.

2) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi responden pada penelitian ini dilihat dari pemahaman responden yang berkaitan dengan gizi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang berjumlah 17 soal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kategori kurang, yaitu sebanyak 73 responden (66,4%). Kurangnya pengetahuan gizi pada sebagian besar responden pada penelitian ini dapat disebabkan oleh soal-soal yang terdapat pada kuesioner pengetahuan gizi masih terlalu sulit untuk responden yang termasuk kedalam kelompok usia remaja.

3) Perilaku Makan

Perilaku makan responden pada penelitian ini dilihat dari respon terhadap selera makan, frekuensi makan, kesukaan makan, dan pemilihan makan responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner perilaku makan yang berjumlah 18 soal. Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki perilaku makan kategori sedang. Hasil pengisian kuesioner perilaku makan responden menunjukkan bahwa sebanyak 32 responden (29,1%) sering makan secara tidak teratur, 44 responden (40%) sering melewatkan sarapan, 42 responden (38,1%) sering tidak memperhatikan jenis

zat gizi yang ada dalam makanan saat memilih makanan, 41 responden (37,3%) sering tidak memperhatikan batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak, dan 43 responden (39,1%) lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan.

3. Analisis Bivariat

1) Hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan

Hasil pengisian kuesioner perilaku makan yang menunjukkan sebanyak 54 responden (49,1%) menjawab bahwa menonton *mukbang* sering membuat porsi makan menjadi tidak terkontrol, 47 responden (32,7%) menjawab bahwa menonton *mukbang* sering membuat nafsu makan meningkat, dan 41 responden (37,2%) menjawab sering makan lebih banyak saat menonton *mukbang*. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan nafsu atau keinginan makan pada responden yang menonton konten *mukbang* sesuai dengan pernyataan Spence (2016:59) bahwa keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang dalam menonton video dengan konten makanan. Menonton *mukbang* dapat membuat nafsu makan meningkat dan mempengaruhi pola makan secara negatif (Ardrini, dkk., 2020:14).

Uji hubungan antara variabel kebiasaan menonton *mukbang* dengan variabel perilaku makan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang*

dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok*. Semakin tinggi kebiasaan menonton *mukbang* responden maka akan semakin tinggi juga perilaku makannya. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan menonton *mukbang* dengan kategori sedang sebagian besar memiliki perilaku makan dengan kategori sedang (66 responden) dan responden yang memiliki kebiasaan menonton *mukbang* dengan kategori tinggi sebagian besar memiliki perilaku makan dengan kategori tinggi (27 responden).

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2020:107) menunjukkan hasil serupa dengan penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan perubahan perilaku makan negatif. Hasil serupa diperoleh Margawati, dkk. (2020:107) bahwa menonton video *mukbang Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan makan. *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan 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 atau rangsangan yang menyenangkan (Cash, 2018:5229).

Kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan dengan perilaku makan karena stimulus suara yang ada dalam video *mukbang* ASMR dapat menimbulkan keinginan makan seseorang (Saftarina, 2016:29). Mendengar suara makanan di dalam konten *mukbang*

menimbulkan sensasi yang membuat perasaan senang. Saat merasa senang, hormon endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat manusia. Meningkatnya jumlah hormon endorfin dapat berfungsi dalam menambah nafsu makan (Musi dan Nurjannah, 2021: 108-109). Suara makanan juga dapat membantu dalam mengidentifikasi sifat tekstur dari makan tersebut dan otak menilai serta menyimpulkan rasa dari makanan tersebut sehingga menimbulkan nafsu makan (Cash, 2018:5229; Andersen,dkk., 2021:4).

Menonton *mukbang* pada saat makan dapat memicu peningkatan perilaku makan pada responden karena menonton *mukbang* dapat memunculkan keinginan yang lebih besar untuk melakukan hal yang sama dengan yang ada di dalam video, seperti makan dalam porsi besar atau mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi natrium seperti *junk food*. Tampilan makanan dapat menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi dan perilaku makan seseorang Wadhera, dkk. (2013:7). Ketika fokus menonton video *mukbang* juga dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap sesuatu yang dikonsumsi sehingga akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak (Margawati, 2020:107). Tampilan makanan yang disajikan di dalam video juga sangat menarik sehingga akan merangsang pusat makan di otak (hipotalamus lateral) yang mengakibatkan perubahan pola makan seseorang (Fayasari, dkk., 2020:224). Kircaburun (2021:2167) menjelaskan bahwa terpapar

visual makanan orang lain di dalam video *mukbang* dapat mendorong praktik makan yang tidak sehat. Melihat visual makanan yang terdapat didalam video *mukbang* dapat merangsang pelepasan fisiologis air liur, meningkatkan sensasi rasa lapar dan nafsu makan (Wadhera, dkk., 2013:7).

Keinginan untuk makan dapat dihasilkan dari keadaan lapar internal ataupun rangsangan eksternal seperti melihat dan mencium aroma makanan. Nafsu makan dikendalikan oleh pusat saraf otak (hipotalamus lateral). Hipotalamus menerima sinyal saraf dari saluran pencernaan yang memberikan informasi mengenai isi lambung, sinyal kimia dari zat nutrisi dalam darah (glukosa, asam amino, dan asam lemak), serta sinyal dari hormon gastrointestinal, jaringan lemak, dan sinyal dari korteks serebri (penglihatan, penghidu, dan pengecap) yang memengaruhi perilaku makan (Guyton dan Hall, 2011:845-848).

Tampilan makanan yang menggugah selera di media sosial dapat berkontribusi pada perilaku makan dan peningkatan berat badan seseorang (Schussler, dkk., 2012:1215-1217). Rangsangan visual melalui gambar makanan memicu peningkatan jumlah hormon ghrelin dalam darah. Hormon ghrelin merupakan stimulus utama untuk asupan makanan pada manusia. Saat lambung kosong hormon ghrelin dilepaskan dari sistem pencernaan (terutama lambung) dan kemudian ghrelin mengirimkan sinyal ke otak. Ghrelin memerlukan peran dari serat aferen saraf vagus yang berasal dari lambung untuk

menyampaikan sinyal ke otak. Pengikatan ghrelin pada reseptornya yang terdapat di terminal akson saraf vagus menyebabkan lepasnya muatan saraf vagus. Sinyal ini kemudian dibawa ke nukleus traktus solitarius dan selanjutnya diteruskan ke hipotalamus. Hormon ghrelin kemudian mengaktifasi produksi neuropeptida Y (NPY) dan agouti-related protein (AgRP) di hipotalamus sehingga meningkatkan nafsu makanan dan mengurangi pengeluaran energi. NPY dan AgRP merupakan zat orexigenic yang menstimulasi rasa lapar. Perangsangan zat orexigenic di hipotalamus bagian lateral tersebut menyebabkan peningkatan nafsu makan (Guyton dan Hall, 2011:845-848). Nafsu makan yang meningkat menyebabkan dorongan untuk makan, sehingga dapat terjadi perilaku makan yang berlebihan (Widyanto,dkk., 2021:286).

Perilaku makan yang berlebihan dan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti di dalam video *mukbang* jika ditinjau dari sudut pandang agama Islam merupakan perilaku makan yang tidak sesuai dengan perintah Allah SWT yang dijelaskan dalam Q.S al-Baqarah:168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

Firman Allah SWT pada Q.S al-Baqarah ayat 168 menjelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk berperilaku makan yang baik, yaitu dengan konsumsi makanan yang halal dan *thayyib*. Makanan yang halal berarti makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi sehari-hari menurut hukum Islam dan bukan makanan yang dilarang oleh Allah SWT, sedangkan *thayyib* berarti aman dan tidak menimbulkan kerugian atau penyakit. Konsumsi makanan yang bergizi dan aman sangat penting bagi semua orang, maka dari itu tiap individu perlu mengetahui seperti apa makanan yang tidak sehat dan bagaimana akibat mengonsumsinya. Makanan, meskipun bergizi, dapat berubah menjadi tidak sehat dan dapat menimbulkan penyakit jika dikonsumsi secara berlebihan atau terdapat bahan berbahaya di dalamnya. (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2013: 71-72).

2) Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan

Hasil pengisian kuesioner pengetahuan gizi menunjukkan sebanyak 57 responden (51,8%) tidak mengetahui terkait konsumsi makanan yang digoreng secara berlebih tidak baik untuk kesehatan, 56 responden (50,9%) tidak mengetahui bahwa konsumsi makanan yang berlemak secara berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh, 61 responden (55,5%) tidak mengetahui terkait sajian makanan yang dibutuhkan pada setiap kali makan. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Jamil, dkk., 2021:40). Pengetahuan gizi yang rendah dapat

menyebabkan sikap yang negatif atau salah dalam memenuhi kebutuhan gizinya (Rahman, dkk., 2016:50).

Hasil pengisian kuesioner perilaku makan menunjukkan sebanyak 43 responden (39,1%) menjawab sering kali lebih menyukai makanan cepat saji daripada makanan yang ada dirumah. 32 responden (29,1%) menjawab sering kali makan secara tidak teratur. 44 responden (40%) sering melewati sarapan. saat memilih makanan, 42 responden (38,1%) tidak memperhatikan jenis zat gizi yang ada dalam makanan saat memilih makanan. 49 responden (44,5%) sering kali menyukai makanan cepat saji. 41 responden (37,3%) sering kali tidak memperhatikan batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak. 43 responden (39,1%) lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan.

Hasil uji hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan variabel perilaku makan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok*. Penelitian yang dilakukan oleh Setyawan, dkk. (2019:193) menunjukkan hasil serupa dengan penelitian ini, yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Damayanti, dkk. (2014:48) juga memperoleh hasil penelitian yang serupa, yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan.

Penyebab yang memungkinkan tidak terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penelitian ini yaitu data yang diperoleh dari responden menunjukkan hasil yang berbeda-beda, dimana responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang belum tentu memiliki perilaku makan rendah yang menunjukkan arah hubungan yang positif ataupun memiliki perilaku makan tinggi yang menunjukkan arah hubungan yang negatif. Kurangnya pengetahuan gizi pada sebagian besar responden pada penelitian ini dapat disebabkan oleh soal-soal yang terdapat pada kuesioner pengetahuan gizi masih terlalu sulit untuk responden yang termasuk kedalam kelompok usia remaja.

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan dikarenakan pengetahuan gizi berpengaruh secara langsung terhadap perilaku makan (Nurjanah, 2017:14). Pengetahuan gizi hanya salah satu faktor dari banyaknya faktor penentu lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang (Contento, 2016:45). Ramadhani, dkk (2022:7) menyebutkan bahwa pengetahuan tidak cukup memberikan kontribusi terhadap perilaku seseorang. Pernyataan tersebut sejalan dengan teori perilaku manusia yang menyebutkan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dari keadaan individu (salah satunya pengetahuan) dan lingkungan yang tidak dapat dipisahkan (Saleh, 2018:135).

Pengetahuan yang baik belum tentu akan membentuk sikap dan perilaku yang baik karena perlu

adanya faktor pendukung atau fasilitas yang memungkinkan untuk mewujudkan perilaku tersebut (Prasetya, 2020:220). Pernyataan tersebut sejalan dengan Anhar, dkk. (2018:28) yang menjelaskan bahwa pengetahuan tidak selalu berkontribusi positif terhadap perilaku seseorang, oleh sebab itu pengetahuan yang baik tidak menjamin seseorang memiliki perilaku yang baik juga atau sebaliknya. Tingkat pengetahuan mengenai gizi yang baik belum tentu diikuti dengan kebiasaan konsumsi makanan yang baik juga (Nurwulan, dkk., 2017). Pengetahuan dapat membentuk perilaku jika pengetahuan tersebut diimbangi dengan niat dan sikap yang sejalan (Saleh, 2018:136).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Penggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok*” yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok* ($p\text{-value} = 0,000$) dengan arah hubungan yang positif dan kekuatan hubungan yang kuat (koefisien korelasi = 0,733). Semakin tinggi kebiasaan menonton *mukbang* seseorang maka akan semakin tinggi juga perilaku makannya.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada penggemar *mukbang* di sosial media *Tik Tok* ($p\text{-value} = 0,723$).

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengambilan data karena pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan kuesioner online (*google form*), sehingga memungkinkan adanya responden yang mengisi kuesioner tidak sesuai dengan keseharian responden yang sebenarnya. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada kuesioner pengetahuan gizi masih terlalu sulit untuk responden yang termasuk kedalam kelompok usia remaja sehingga diperoleh

hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Pada kuesioner pengetahuan gizi juga terdapat pertanyaan mengenai pangan halal sehingga responden yang bukan beragama Islam dapat kesulitan menjawabnya. Peneliti juga tidak mengumpulkan data terkait agama dan pendidikan responden sehingga data yang dibutuhkan masih kurang lengkap.

C. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya melalui sosial media, *ebook*, dan media cetak dari sumber yang valid serta perlu membatasi diri untuk tidak menonton *mukbang* di sosial media *Tik Tok* secara berlebihan agar tidak terjadi permasalahan gizi pada remaja.

2. Bagi Penggemar *Mukbang*

Penggemar *mukbang* diharapkan dapat mengontrol diri untuk tidak menonton dengan frekuensi ataupun durasi yang berlebihan serta diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait gizi seimbang agar memiliki perilaku makan sehingga terhindar dari permasalahan gizi yang dapat terjadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung dengan penggemar *mukbang* dan menggunakan kuesioner yang disesuaikan dengan lokasi penelitian serta

menambahkan metode wawancara secara tatap muka agar memperoleh data yang valid. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan kuesioner yang sesuai dengan umur responden dan menambahkan beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku makan pada penggemar *mukbang*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Sam dkk. 2018. *College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements*. Journal of Nutrition and Human Health. Vol. 2, no. 1, hh 13-17.
- Aierbe, A. 2010. *Television Viewing Profile and Reception Context in Adolescents: Intercultural and Gender Differences*. Jurnal Revista de Education. Hal 545-566.
- Aji, Wisnu Nugroho. 2012. *Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*. Jurnal Proceeding Unikal. Vol.4, no.7, hh24-35.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, Dea Sofa. 2020. *Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Pada Penggemar Mukbang Di Sosial media Instagram*. Skripsi. Program Studi Gizi: Universitas Esa Unggul.
- Andersen, Tjark, dkk. 2021. *How Digital Food Affects Our Analog Lives: The Impact of Food Photography on Healthy Eating Behavior*. Frontiers in Psychology. Vol. 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.634261
- Andriyani. 2019. *Kajian Literatur pada Makanan dalam Prespektif Islam dan Kesehatan*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol.15, no.2, hh 178-198.
- Aprillia, Annisa, dkk. 2016. *Food Challenge Weekend at Bintaro Jaya XChange Mall*. Research Proposal. Universitas Pembangunan Jaya.
- Ardrini, Dewi A.M., dkk. 2020. *'I want what they're eating': Collage students experiences in watching food content on*

Youtube. *Jurnal Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)*. Vol. 8, no. 1, hh 11-16.

Ariani, Ayu Putri. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Arista, Christine Novi, dkk. 2021. *Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi pada Remaja SMA di Jakarta*. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*. Vol.2, no.1, hh1-15.

Aucoin, Julia. 2019. *Virtual Commensality: Mukbang and Food Television. A Thesis Submitted to Mc Gill University in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Master Arts*. Montreal: McGill University.

Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Pustaka Pelajar. Jakarta

Batoebara, Maria Ulfa. 2020. *Aplikasi Tik Tok Seru-seruan atau Kebodohan*. *Jurnal Network Media*. Vol.3, no.2, hh 59-65.

Budiman dan Riyanto, Agus. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Cash, Daniella. 2018. *Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response*. *PeerJ*. Vol. 6, no.4, hh 5229

Contento, I. R. 2016. *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Edisi 3. Jones & Bartlett Learning. Amerika Serikat.

Damayanti, dkk.. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di SMP Negeri 2 Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2014*. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

- Deliens, Tom dkk. 2014. *Determinants Of Eating Behaviour In University Students: A qualitative study using focus group discussions*. BMC Public Health. Vol. 14, no. 53, hh 1-12.doi: 10.1186/1471-2458-14-53.
- Deriyanto, Demmy dan Qorib, Fathul. 2018. *Persepsi Mahasiswa Universitas Tribuwana Tungadewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok*. Jurnal Ilmu Sosial dan Politik. Vol.7, no.2, hh 77-83.
- Dewi, Shely Rosita. 2013. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Teknik: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadhilah, F. H., dkk. 2018. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol.6, no.1, hh 734-744.
- Firdaus, Dhafin, dkk. 2021. *Analisis Pengaruh Tiktok Terhadap Remaja Di Bawah Umur 18 Tahun Pada Masa Pandemi*. Prosiding Seminar SITASI. Hh 10-20.
- Fitriani, Neng Lia dan Septian Andriyani. 2015. *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. Vol. 1, no.1, hh 7-26.
- Fauzan, Ahmad, dkk. 2021. *Dampak Aplikasi Tik Tok pada Interaksi Sosial Remaja “Studi di Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar”*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Kalimantan.

- Fayasari, Adhila, dkk. 2020. *Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta*. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol.16, no. 2, hh 220–227.
- Guyton & Hall. 2011. *Textbook of Medical Physiology*. Edisi 12. Amerika Serikat: Elsevier
- Hanwool, C. 2019. *Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating*. Language in Society Journal. Vol.48, no. 2, hh 171–208.
- Hartanti, Dwi dan Tatik Mulyati. 2017. *Hubungan Asupan Energi, Serat, dan Pengeluaran Energi dengan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP)*. Jurnal Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya. Vol.1, no.2, hh 46-60.
- Hestiani, Nurohma. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga Smk Negeri 1 Sewon Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Teknik: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayah. 2021. *Dampak Penggunaan Sosial Media TikTok Terhadap Akhlak Anak Di Desa Pemusiran Kecamatan Nipah Panjang Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan: Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin.
- Hong, Seok-Kyeong & Sojeong Park. 2020. *Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea in Ilana Elea and Lothar Mikos (Eds.)*. Young & Creative. Digital Technologies Empowering in Everyday Life. Gothenburg: Nordicom. Hh 111-123.
- Jamil, Siti N. A. dkk. 2021. *Ekologi Pangan dan Gizi Masyarakat*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

- Janeta, Azalia dan Sela Ovin Santoso. 2018. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya*. Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa. Vo.6, no.1, hh 19-32.
- Jebeile, Hiba, dkk. 2021. *Eating Disorder Risk In Adolescents With Obesity*. Obesity Review. Vol.22, no.5, hh.7
- Karmila, Selvi. 2020. *Tesis Hubungan Terpaan Informasi Pada Sosial media Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019*. Sumatera: Univesitas Sumatera Utara
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (National Health Survey) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khairani, Yulian. 2021. *Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wahibah Az-Zuhali*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kircaburun, Kagan dkk. (2020). *Problematic Mukbang Watching And Its Relationship To Disordered Eating And Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers*. International Journal of Mental Health and Addiction. URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00309-w>.
- Kominfo. 2021. *Kemkominfo: Tren Pendanaan Startup Meningkat, Menkominfo Berharap Indonesia Tambah Satu*

Decacorn. Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. URL: <https://kominfo.go.id> (diakses pada 25 januari, 2022)

- Kurniawan, Moh Wahid Wahyu dan Tri Dewanti Widyaningsih. 2017. *Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Dengan Mahasiwa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi*. Jurnal Pangan dan Agroindustri. Vol.5 no.1, hh 1-12.
- Kusuma, Muhammad Ridwan Hadi, dkk. 2018. *Pengaruh Citra Tubuh , Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta*. Perilaku dan Promosi Kesehatan. Vol. 1, no.1, 23-31.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2013. *Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lapau, B. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia. Jakarta.
- Lestari, Puji dan Octavia, Zana Fitriana. 2021. *Knowledge and Attitudes about Nutrition related to Snacking Practices in Madrasah Tsanawiyah Students*. Journal of Health Education. Vol. 6, no. 2, hal 82-87.
- Lidiawati, Meri dkk. 2020. *Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Obesitas di SMA Kota Banda Aceh*. Jurnal Aceh Medika. Vol.4, no.1, hh 52-62.
- Madhani, Luluk Makrifatul, dkk. 2021. *Dampak Penggunaan Sosial media Tik Tok Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa di Yogyakarta*. At-Thullab Jurnal. Vol.3, no.1, hh 604-624.

- Manaf, Haidzir dkk. 2019. *Eating Behaviour Among Disabled Athletes In Malaysia*. Malaysian Journal Of Medical Sciences. Vol. 26, no.3, hh 129-134. doi: 10.21315/mjms2019.26.3.11.
- Marchiori, David dan Ester K. Papies. 2014. *A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not The Portion Size Effect*. Appetite. Vol.1, no.7, hh 40–45.
- Margawati, Ani dkk. 2020. *Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan Dan Uang Saku Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol.8, no.2, hh 102-109.
- Masturoh, I. & Anggita, N. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Morissan. 2017. *Metode Penelitian Survei*. Edisi 1. Jakarta: Kencana.
- Musi, M. Akil & Nurjannah. 2021. *Neurosains: Menjiwai Sistem Saraf dan Otak*. Jakarta: Kencana
- Nuraini. 2018. *Halalan Thayyiban Alternatif Qur'an untuk Hidup Sehat*. Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah. Vol. 15, no.1, hh 82-93.
- Nurhalimah, Sitti, dkk. 2019. *Sosial media dan Masyarakat Pesisir: Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurhasim. 2013. *Tingkat Pengetahuan tentang Perawatan Gigi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Blengorwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun*

- Pelajaran 2012/2013. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Nurjanah, Rulliyati. 2017. Faktor-Faktor Pola Makan pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Teknik: Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Nurmala, Ira dkk. 2018. *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga.
- Nuryadi, dkk. 2017. *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Nurwulan, E., dkk. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa Vol. 2, No. 2*, 65-74.
- Nyapera, Velma. 2012. *Nutrition Knowledge, Attitudes and Practices of Children from Isinya and Nkoile Primary Schools in Kajiado District, Kenya. Thesis. Kenyatta University*
- Ober, Peggy dkk. 2021. *And yet Again: Having Breakfast Is Positively Associated with Lower BMI and Healthier General Eating Behavior in Schoolchildren*. *Nutrients*. No. 1351, hh 1-13. doi:10.3390/nul3041351.
- Octavia, Zana Fitriana. 2020. *Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri*. *Jurnal Riset Gizi*. Vol. 8, no. 1, hh 32-36.
- Pakar Gizi Indonesia. 2017. *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Diedit oleh Hardiansyah dan I. D. N. Suparisa. EGC. Jakarta.
- Pakpahan, Martina dkk. 2021. *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

- Park, Sangyoub. 2014. *Eating Alone? Friends Are One Click Away*. Society for the Anthropology of Food and Nutrition. URL: <https://foodanthro.com/2014/09/30/eating-alone-friends-are-one-click-away/>
- Pebrianti, Anisa. 2021. *Tren Pengguna Tik Tok Pada Kalangan Remaja Mahasiswa Jurusan Sosiologi Angkatan 2021 FISIP UPR*. Jurnal Sosiologi. Vol. IV, no.1, hh 46-51.
- Pope, Lizzy dkk. 2015. *Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI*. Appetite. Vol. 1, no. 9, hh 131.
- Putri, Riendy Anisah, dkk. 2020. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Sehat pada Remaja SMA di Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 8, no.4, hh 564-573.
- Rahma, Aulia Nur. 2018. *Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram terhadap Perilaku Konsumtif Siswa- Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rahman, Nurdin dkk. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu*. Jurnal Preventif, Vol. 7 no. 1 (2016), hh 43- 52.
- Rajiv, Hadi. 2015. *Analisis Semiotika Pada Program Siaran Streaming Meokbang*. Skripsi. Sekolah Vokasi Universitas Gajah Mada.
- Ramadhani, dkk. 2022. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19*. JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition, Vol. 11, no. 1, hh. 1-9

- Ramonda, Devi Anis, dkk. 2019. *Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Vol. 2, no.2, hh 109-114.
- Resti, Silvia Nanda. (2018). *Korelasi Menonton Mukbang Pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan (Studi Terhadap Followers Akun Instagram @Mukbang.Videos)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Lampung.
- Roosita, Katrin, dkk. 2020. *Fisiologi Manusia*. Bogor: IPB Press
- Safi'i, Imam. 2020. *Fenomena Mukbang dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban Nomor Indeks.674*. Skripsi. Program Studi Ilmu Hadis: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Saftarina, Fitria dan Wardani, Devita. 2016. *Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan*. Jurnal Majority. Vol.5, no.1, hh 28–32.
- Sahin, Habibe dkk. 2015. *Obesity Prevalence and Related Factors Among Medical Students In Kayseri*. Erciyes Tip Derg. Vol 37 No 2, hh 51–58.
- Saleh, Adnan A. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur
- Salsabisa, Erya Fahra, dkk. 2021. *Pengaruh Sosial media Tik Tok Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa SMK PGRI 2 Kediri*. Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 dan *Call of Paper* “Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling berbasis Nilai-nilai Kearifan Lokal di Era Disrupsi”. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.

- Schussler, Petra, dkk. 2012. *Ghrelin Levels Increase After Pictures Showing Food*. Obesity (Silver Spring, Md.). Vol. 20, no. 6, hh. 1212–1217. <https://doi.org/10.1038/oby.2011.385>
- Setyani, Dafne Gita. 2020. *Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam*. Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Setyawan, dkk. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Gizi dengan Perilaku Makan dari Luar Rumah pada Remaja di Kota Surakarta*. *Journal of Nutrition College*. Vol. 8, no. 4, hh. 187-195. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25832>
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an Volume 3*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an Volume 5*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Sonya, Ananyajati M. 2019. *Stres dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Spence, Charles dkk. 2016. *Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation*. *Brain and Cognition*. 110, hh 53-63.
- Spronk, Inge dkk. 2014. *Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake*. *The British Journal of Nutrition: an International Journal of Nutritional Science*. Vol. 111, no.10, hh 1713-1726. doi: 10.1017/S0007114514000087.

- Surajiyo & Sriyono. 2017. *Struktur Pengetahuan Ilmiah dan Sikap Ilmiah Ilmuwan. Prosiding Diskusi Panel Pendidikan “Menjadi Guru Pembelajar” Keluarga Alumni Universitas Indraprasta PGRI*, hh 12-22.
- Umar, MS. & Utama, Jaka P. 2021. *Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru.
- Valiana, Lia, dkk. 2020. *Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Perkembangan Karakter Siswa Kelas VI MIN 1 Aceh Utara. Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Lokseumawe.
- Wadhera, dkk.. 2013. A Review of Visual Cues Associated with Food on Food Acceptance and Consumption. *Eating Behavior*. hh 1-64. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.11.00
- Wawan, A. dan M, Dewi. 2018. *Teori & Pengukuran: Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wibowo, Dwi Edi dan Benny Diah Mandusari. *Pengaruh Labelisasi Halal Terhadap Keputusan Pembelian Oleh Konsumen Muslim Terhadap Produk Makanan di Kota Pemalang*. Indonesian Journal of Halal, ISSN: 2623-162X, hal 73-77.
- Widyanto, Rahma M, dkk. 2021. *Gizi Molekuler*. Malang: UB Press
- Yun, Sowon, dkk., 2020. *Mukbang And Cookbang Watching Status And Dietary Life Of University Students Who Are Not Food And Nutrition Majors*. *Nutrition Research and Practice*. Vol.14, no.3, hh 276-285

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed consent

NASKAH PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Zami'atul Kartika Sari dari mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun angkatan 2017. Saya sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Peggemar *Mukbang* di Sosial Media *Tik Tok*”. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian saya dan mengisi semua pertanyaan dalam kuesioner yang saya sediakan dengan jujur. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
No. HP :
Alamat :
Email :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh data yang ada akan dijaga kerahasiaannya hanya untuk kepentingan penelitian dan akademik.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, Maret 2022
Tanda tangan responden

Tanda tangan peneliti

.....

Zami'atul Kartika Sari

Lampiran 2. Skrining

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

Kuesioner Skrining

Kuesioner ini bertujuan untuk mengeliminasi populasi yang termasuk dalam eksklusi penelitian. Kami memohon ketersediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan di bawah ini dengan melingkari pilihan yang tersedia”

Skrining Responden
1. Apakah Anda pengguna aktif <i>Tik Tok</i>? a. Ya b. Tidak 2. Apakah usia Anda 11-18 tahun? a. Ya b. Tidak 3. Apakah Anda <i>followers</i> aktif disalah satu akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr? a. Ya b. Tidak 4. Apakah Anda bersedia menjadi responden pada penelitian ini? a. Ya b. Tidak
Peserta tidak diikutsertakan sebagai calon sampel jika tidak memenuhi parameter ini.

Lampiran 3. Identitas Responden

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Penggemar *Mukbang* di Sosial media *Tik Tok*

Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui identitas responden meliputi nama, umur, jenis kelamin, no. telepon/HP. Kami memohon ketersediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan di bawah ini dengan mengisi kolom yang telah disediakan atau melingkari pilihan yang tersedia”.

Hari/Tanggal:

Karakteristik Responden	
1. Nama Responden	:
.....	
2. Umur	: Tahun
3. Jenis Kelamin	:
	a. Laki-laki
	b. Perempuan
4. No. Telepon/HP	:
.....	
5. Nama akun <i>Tik Tok</i>	:
.....	

Lampiran 4. Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang untuk Uji Validitas dan Reliabilitas

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang

Nama :

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Saya suka menonton <i>Mukbang</i> .					
2	Saya menonton <i>Mukbang</i> hampir setiap hari di sosial media <i>Tik Tok</i> .					
3	Saya menonton <i>Mukbang</i> di hari Minggu saja.					
4	~~Saya menonton <i>Mukbang</i> lebih dari 3x dalam seminggu.~~					
5	Saya menonton <i>Mukbang</i> lebih dari satu jam dalam sehari.					
6	Saya menonton <i>Mukbang</i> tidak lebih dari 30 menit dalam sehari.					
7	Saya menonton <i>Mukbang</i> setiap kali membuka aplikasi <i>Tik Tok</i> .					
8	Saya menonton <i>Mukbang</i> ketika konten <i>Mukbang</i>					

	muncul diberanda <i>Tik Tok</i> saja.					
9	Saya menonton <i>Mukbang</i> saat mempunyai waktu luang.					
10	Saya menonton <i>Mukbang</i> tanpa dipercepat.					
11	~~Saya menonton <i>Mukbang</i> dengan cara dipercepat atau meloncat loncat.~~					
12	Saya selalu menunggu konten baru yang diunggah oleh akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr.					
13	Saya menonton konten makanan setiap kali ada konten baru yang diunggah di akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr.					
14	Saya menonton <i>Mukbang</i> berulang kali, walaupun sudah pernah menonton sebelumnya.					
15	~~Saya merasa terganggu ketika ada yang berisik saat saya sedang menonton <i>Mukbang</i>.~~					
16	Saya menonton <i>Mukbang</i> pada saat saya makan.					
17	Saya menonton <i>Mukbang</i> ketika sedang tidak nafsu makan atau sakit.					

18	Saya ~~sering~~ menonton ~~Mukbang~~ ketika ~~sedang~~ berkumpul ~~dengan~~ keluarga.					
19	Saya ~~menonton~~ ~~Mukbang~~ ketika sedang melakukan aktifitas ~~lain,~~ misalnya mengerjakan tugas.					
20	Saya ~~menonton~~ ~~Mukbang~~ ketika ada teman yang sedang menonton.					

Keterangan: soal yang dicoret (contoh: ~~Saya menonton Mukbang lebih dari 3x dalam seminggu~~) adalah soal yang tidak valid.

Lampiran 5. Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang untuk Penelitian

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang

Nama :

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Saya suka menonton <i>Mukbang</i> .					
2	Saya menonton <i>Mukbang</i> hampir setiap hari di sosial media <i>Tik Tok</i> .					
3	Saya menonton <i>Mukbang</i> di hari Minggu saja.					
4	Saya menonton <i>Mukbang</i> lebih dari satu jam dalam sehari.					
5	Saya menonton <i>Mukbang</i> tidak lebih dari 30 menit dalam sehari.					
6	Saya menonton <i>Mukbang</i> setiap kali membuka aplikasi <i>Tik Tok</i> .					
7	Saya menonton <i>Mukbang</i> ketika konten <i>Mukbang</i> muncul diberanda <i>Tik Tok</i> saja.					
8	Saya menonton <i>Mukbang</i> saat					

	mempunyai waktu luang.					
9	Saya menonton <i>Mukbang</i> tanpa dipercepat.					
10	Saya selalu menunggu konten baru yang diunggah oleh akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr.					
11	Saya menonton konten makanan setiap kali ada konten baru yang diunggah di akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr.					
12	Saya menonton <i>Mukbang</i> berulang kali, walaupun sudah pernah menonton sebelumnya.					
13	Saya menonton <i>Mukbang</i> pada saat saya makan.					
14	Saya menonton <i>Mukbang</i> ketika sedang tidak nafsu makan atau sakit.					

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi untuk Uji Validitas dan Reliabilitas

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Pengetahuan Gizi

Nama :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban	Jawaban
1	Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral diperlukan oleh tubuh.	a. Salah b. Benar	Benar
2	Mie, roti, nasi merupakan contoh makanan sumber karbohidrat.	a. Salah b. Benar	Benar
3	~~Daging sapi merupakan sumber protein hewani yang apabila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih baik bagi tubuh.~~	~~a. Salah b. Benar~~	Salah
4	~~Ikan merupakan makanan yang mengandung tinggi kolesterol.~~	~~a. Salah b. Benar~~	Salah
5	Pada umumnya, makanan cepat saji (<i>pizza, fried chicken, hamburger</i> , dan lain-lain) merupakan makanan tinggi lemak, energi, dan natrium.	a. Salah b. Benar	Benar
6	Konsumsi makanan yang digoreng secara berlebih baik bagi kesehatan.	a. Salah b. Benar	Salah

7	Serat pangan merupakan bagian dari makanan yang dapat dicerna oleh pencernaan manusia.	a. Salah b. Benar	Salah
8	Sayuran dan buah-buahan mengandung sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan.	a. Salah b. Benar	Benar
9	~~Minyak kelapa mengandung kolesterol yang tidak baik bagi tubuh.~~	~~a. Salah b. Benar~~	Salah
10	Konsumsi makanan yang berlemak secara berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.	a. Salah b. Benar	Benar
11	Sayuran dan buah-buahan tidak penting dalam memperlancar proses pencernaan di dalam tubuh.	a. Salah b. Benar	Salah
12	Makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.	a. Salah b. Benar	Benar
13	Makanan yang baik adalah makanan yang berpori besar.	a. Salah b. Benar	Salah
14	~~Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung karbohidrat dan protein saja.~~	~~a. Salah b. Benar~~	Salah
15	Sajian makanan pada setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.	a. Salah b. Benar	Benar
16	Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak perlu dibatasi karena dapat	a. Salah b. Benar	Benar

	meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung.		
17	Biskuit merupakan makanan ringan yang mengandung tinggi karbohidrat.	a. Salah b. Benar	Benar
18	~~Hamburger, fried chicken, dan pizza~~ merupakan contoh makanan yang bergizi seimbang	a. ~~Salah~~ b. ~~Benar~~	Salah
19	~~Minuman yang manis lebih sehat daripada air putih.~~	a. ~~Salah~~ b. ~~Benar~~	Salah
20	Sarapan dapat menghindari kebiasaan makan lebih banyak di siang hari.	a. Salah b. Benar	Benar
21	Makanan halal merupakan makanan yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut aturan hukum islam kecuali makanan yang dilarang, baik oleh Al-Qur'an maupun hadis.	a. Salah b. Benar	Benar
22	Pemeriksaan logo halal pada saat membeli produk pangan dalam kemasan tidak diperlukan.	a. Salah b. Benar	Salah
23	~~Mengonsumsi makanan secara berlebihan dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan obesitas.~~	c. ~~Salah~~ d. ~~Benar~~	Benar
24	~~Makanan yang ada dalam video Mukbang umumnya merupakan makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat serta rendah serat yang tidak merugikan kesehatan tubuh.~~	a. ~~Salah~~ b. ~~Benar~~	Salah

25	Konsumsi makanan cepat saji tidak perlu dibatasi karena baik bagi kesehatan.	a. Salah b. Benar	Salah
----	--	----------------------	-------

Keterangan: soal yang dicoret (contoh: ~~Ikan merupakan makanan yang mengandung tinggi kolesterol~~) adalah soal yang tidak valid.

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Gizi untuk Penelitian

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Pengetahuan Gizi

Nama :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban	Jawaban
1	Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral diperlukan oleh tubuh.	c. Salah d. Benar	Benar
2	Mie, roti, nasi merupakan contoh makanan sumber karbohidrat.	c. Salah d. Benar	Benar
3	Pada umumnya, makanan cepat saji (<i>pizza, fried chicken, humberger</i> , dan lain-lain) merupakan makanan tinggi lemak, energi, dan natrium.	c. Salah d. Benar	Benar
4	Konsumsi makanan yang digoreng secara berlebih baik bagi kesehatan.	c. Salah d. Benar	Salah
5	Serat pangan merupakan bagian dari makanan yang dapat dicerna oleh pencernaan manusia.	c. Salah d. Benar	Salah
6	Sayuran dan buah-buahan mengandung sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan.	c. Salah d. Benar	Benar
7	Konsumsi makanan yang berlemak secara berlebih	c. Salah d. Benar	Benar

	dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.		
8	Sayuran dan buah-buahan tidak penting dalam memperlancar proses pencernaan di dalam tubuh.	c. Salah d. Benar	Salah
9	Makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.	c. Salah d. Benar	Benar
10	Makanan yang baik adalah makanan yang berporsi besar.	c. Salah d. Benar	Salah
11	Sajian makanan pada setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.	c. Salah d. Benar	Benar
12	Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak perlu dibatasi karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung.	c. Salah d. Benar	Benar
13	Biskuit merupakan makanan ringan yang mengandung tinggi karbohidrat.	c. Salah d. Benar	Benar
14	Sarapan dapat menghindari kebiasaan makan lebih banyak di siang hari.	c. Salah d. Benar	Benar
15	Makanan halal merupakan makanan yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut aturan hukum islam kecuali makanan yang dilarang, baik oleh Al-Qur'an maupun hadis.	c. Salah d. Benar	Benar

16	Pemeriksaan logo halal pada saat membeli produk pangan dalam kemasan tidak diperlukan.	e. Salah f. Benar	Salah
17	Konsumsi makanan cepat saji tidak perlu dibatasi karena baik bagi kesehatan.	c. Salah d. Benar	Salah

Lampiran 8. Kuesioner Perilaku Makan untuk Uji Validitas dan Reliabilitas

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Perilaku Makan

Nama :

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Menonton <i>Mukbang</i> membuat porsi makan saya menjadi tidak terkontrol (makan lebih dari 3x/hari dengan porsi besar).					
2	~~Saya lebih memilih makan 2 kali dalam sehari dengan porsi yang lebih besar.~~					
3	Menonton <i>Mukbang</i> membuat nafsu makan saya meningkat.					
4	Saya lebih menyukai makanan cepat saji daripada makanan yang ada di rumah.					
5	Dalam sehari saya selalu makan makanan yang digoreng lebih dari 2 potong.					

6	Pada saat menonton <i>Mukbang</i> , saya menjadi makan lebih banyak.					
7	Karena menonton <i>Mukbang</i> makanan yang saya makan menjadi tidak beranekaragam.					
8	~~Saya mengonsumsi jenis makanan yang sama setiap harinya.~~					
9	Setiap hari saya mengonsumsi sayur dengan jenis yang sama.					
10	Saya jarang mengonsumsi buah.					
11	~~Konsumsi lauk-pauk saya tidak beranekaragam.~~					
12	Waktu makan saya tidak teratur.					
13	Saya sering makan tengah malam.					
14	Saya sering melewatkan sarapan.					
15	Pada saat memilih makanan, saya tidak memperhatikan jenis zat gizi yang ada dalam makanan.					

16	Saya menyukai makanan cepat saji.					
17	~~Menonton Mukbang~~ ~~membuat~~ saya cenderung membeli makanan cepat saji.					
18	~~Porsi~~ makanan sumber protein saya lebih banyak daripada makanan pokok.					
19	Saya lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati, misalnya tahu dan tempe.					
20	Saya lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani, misalnya telur, ikan, dan daging.					
21	Konsumsi air kurang dari 8 gelas per harinya.					
22	Saya tidak memperhatikan batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak.					
23	Saya memperhatikan informasi halal ketika akan					

	memakan sesuatu.					
24	Saya lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan.					
25	Saya sering melewatkan cuci tangan sebelum makan.					

Keterangan: soal yang dicoret (contoh: ~~Saya mengonsumsi jenis makanan yang sama setiap harinya~~) adalah soal yang tidak valid.

Lampiran 9.Kuesioner Perilaku Makan untuk Uji Penelitian

No. Responden

--	--	--

Kuesioner Perilaku Makan

Nama :

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Menonton <i>Mukbang</i> membuat porsi makan saya menjadi tidak terkontrol (makan lebih dari 3x/hari dengan porsi besar).					
2	Menonton <i>Mukbang</i> membuat nafsu makan saya meningkat.					
3	Saya lebih menyukai makanan cepat saji daripada makanan yang ada dirumah.					
4	Dalam sehari saya selalu makan makanan yang digoreng lebih dari 2 potong.					
5	Pada saat menonton <i>Mukbang</i> , saya menjadi makan lebih banyak.					
6	Karena menonton <i>Mukbang</i>					

	makanan yang saya makan menjadi tidak beranekaragam.					
7	Setiap hari saya mengonsumsi sayur dengan jenis yang sama.					
8	Saya jarang mengonsumsi buah.					
9	Waktu makan saya tidak teratur.					
10	Saya sering makan tengah malam.					
11	Saya sering melewati sarapan.					
12	Pada saat memilih makanan, saya tidak memperhatikan jenis zat gizi yang ada dalam makanan.					
13	Saya menyukai makanan cepat saji.					
14	Konsumsi air kurang dari 8 gelas per harinya.					
15	Saya tidak memperhatikan batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak.					
16	Saya memperhatikan informasi halal ketika akan					

	memakan sesuatu.					
17	Saya lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan.					
18	Saya sering melewatkan cuci tangan sebelum makan.					

Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

1. Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang
Uji Validitas:

Soal	Pearson Correlation (r hitung)	Keterangan
1	0,450	Valid
2	0,385	Valid
3	0,487	Valid
4	0,235	Tidak Valid
5	0,525	Valid
6	0,373	Valid
7	0,410	Valid
8	0,347	Valid
9	0,407	Valid
10	0,341	Valid
11	0,137	Tidak Valid
12	0,442	Valid
13	0,354	Valid
14	0,326	Valid
15	0,292	Tidak Valid
16	0,343	Valid
17	0,539	Valid
18	0,240	Tidak Valid
19	0,270	Tidak Valid
20	0,260	Tidak Valid

Catatan: nilai R tabel = 0,312

Uji Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,681	14

2. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Uji validitas:

Soal	Pearson Correlation (r hitung)	Keterangan
1	0,363	Valid
2	0,360	Valid
3	0,103	Tidak Valid
4	0,291	Tidak Valid
5	0,344	Valid
6	0,560	Valid
7	0,329	Valid
8	0,327	Valid
9	0,306	Tidak Valid
10	0,363	Valid
11	0,721	Valid
12	0,373	Valid
13	0,675	Valid
14	0,170	Tidak Valid
15	0,322	Valid
16	0,357	Valid
17	0,393	Valid
18	0,291	Tidak Valid
19	0,265	Tidak Valid
20	0,445	Valid
21	0,327	Valid
22	0,503	Valid
23	0,251	Tidak Valid
24	0,068	Tidak Valid
25	0,530	Valid

Catatan: nilai R tabel = 0,312

Uji Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,760	17

3. Kuesioner Perilaku Makan

Uji validitas

Soal	Pearson Correlation (r hitung)	Keterangan
1	0,455	Valid
2	0,282	Tidak Valid
3	0,460	Valid
4	0,670	Valid
5	0,456	Valid
6	0,411	Valid
7	0,570	Valid
8	0,263	Tidak Valid
9	0,394	Valid
10	0,639	Valid
11	0,304	Tidak Valid
12	0,354	Valid
13	0,640	Valid
14	0,417	Valid
15	0,486	Valid
16	0,333	Valid
17	0,189	Tidak Valid
18	0,262	Tidak Valid
19	0,290	Tidak Valid
20	0,071	Tidak Valid
21	0,590	Valid
22	0,438	Valid
23	0,366	Valid
24	0,402	Valid
25	0,558	Valid

Catatan: nilai R tabel = 0,312

Uji Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,822	18

Lampiran 11. Master Data Responden Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

1. Data Diri dan Hasil Skrining Responden

No. Responden	Nama Responden	Usia	Jenis Kelamin	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4
1	F	14	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
2	B	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
3	W J R	12	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
4	R D R	16	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
5	R	17	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
6	S	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
7	S	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
8	D	18	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
9	R	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
10	U	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
11	C	16	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
12	A	14	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
13	L	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
14	O	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
15	W	14	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
16	H	12	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
17	F	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
18	A	15	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
19	A	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
20	K	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
21	S	13	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya

22	A H	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
23	A	14	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
24	B	14	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
25	F	14	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
26	N P	16	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
27	M	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
28	D K S	14	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
29	M	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
30	N	16	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
31	V	17	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
32	R	15	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
33	R	17	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
34	A	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
35	D	14	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
36	R	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
37	F	16	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya
38	A	17	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
39	R A	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya
40	M H P	15	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya

2. Data Pengisian Kuesioner Kebiasaan Menonton *Mukbang*

N o. R es .	N o. 1	N o. 2	N o. 3	N o. 4	N o. 5	N o. 6	N o. 7	N o. 8	N o. 9	No .10	No .11	No .12	No .13	No .14	No .15	No .16	No .17	No .18	No .19	No .20	TO TA L
1	5	4	4	5	3	3	3	5	5	5	1	4	4	4	3	4	5	2	4	3	76
2	5	4	4	5	3	3	3	5	5	5	1	4	4	4	3	4	5	2	4	3	76
3	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	2	88
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	5	5	3	5	5	93
5	5	5	5	4	3	3	4	4	4	5	1	5	5	2	3	3	3	2	3	4	73
6	4	4	3	5	2	5	4	4	4	5	1	4	4	2	1	4	4	3	3	4	70
7	5	5	4	4	3	3	5	4	4	5	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	74
8	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	79
9	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	5	4	3	2	4	77
10	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	2	4	5	5	3	4	4	2	4	4	82
11	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	1	5	5	3	4	4	5	5	4	5	87
12	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	90
13	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2	5	88
14	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	81
15	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	2	4	5	3	4	4	83
16	4	5	4	5	3	3	4	5	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	3	4	80
17	5	5	2	5	4	2	5	2	4	5	1	5	5	5	4	3	5	2	4	3	76
18	4	3	4	3	2	2	2	2	5	4	2	2	5	4	4	3	2	4	5	4	66
19	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	5	5	4	5	4	5	3	4	4	87
20	4	4	4	4	3	3	5	5	4	5	1	5	4	3	4	3	5	2	3	3	74
21	5	5	4	2	3	4	5	5	5	5	4	4	4	2	3	3	5	1	2	4	75
22	5	5	5	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	2	3	79

23	5	4	2	2	2	4	5	5	4	4	5	2	5	3	3	2	4	4	3	3	71
24	2	5	2	4	2	2	4	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	5	64
25	5	5	4	5	2	3	4	5	5	5	1	4	4	3	4	3	5	3	5	3	78
26	4	4	2	4	2	5	5	3	5	4	1	4	4	5	3	5	5	5	3	3	76
27	4	4	5	5	2	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5	3	5	2	5	81
28	5	3	2	4	2	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	3	5	77
29	5	4	1	2	2	4	5	5	4	5	5	5	3	5	5	3	4	4	2	5	78
30	4	4	2	4	2	5	4	4	5	5	5	3	4	5	2	4	4	2	4	4	76
31	5	4	1	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	75
32	3	4	3	5	4	3	3	3	3	5	4	1	2	5	4	4	2	2	2	2	64
33	3	5	4	2	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	2	5	2	75
34	4	3	4	2	2	3	5	5	3	2	4	3	4	4	2	5	3	4	4	4	70
35	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	5	3	4	4	4	3	3	3	71
36	5	4	2	5	4	2	5	5	4	4	2	5	5	3	4	3	4	4	2	5	77
37	5	5	1	4	4	4	5	5	4	5	2	5	3	3	4	3	3	3	3	3	74
38	5	5	1	4	4	2	5	5	4	4	2	1	5	3	3	3	3	3	5	3	70
39	3	2	4	5	4	4	2	3	5	2	3	4	4	3	5	5	3	4	3	4	72
40	4	4	5	2	3	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	3	5	4	5	75

3. Data Pengisian Kuesioner Pengetahuan Gizi

N o : R e s .	N o : 1	N o : 2	N o : 3	N o : 4	N o : 5	N o : 6	N o : 7	N o : 8	N o : 9	N o : 10	N o : 11	N o : 12	N o : 13	N o : 14	N o : 15	N o : 16	N o : 17	N o : 18	N o : 19	N o : 20	N o : 21	N o : 22	N o : 23	N o : 24	N o : 25	T O T A L			
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	
2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20	
3	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	
4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	23
5	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7
6	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
8	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	13
9	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	9
10	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	16	
11	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	9
12	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10
13	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	12
14	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	11

15	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11
16	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	10
17	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	8
18	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	13
19	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	16
20	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9
21	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	10
22	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	11
23	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	14
24	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	18
25	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9
26	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	14
27	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
28	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	15
29	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	13

3	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	15
3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	15
3	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	9
3	3	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	12
3	4	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	11
3	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	19
3	6	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	13
3	7	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	9
3	8	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12
3	9	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	16
4	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	17

4. Data Pengisian Kuesioner Perilaku Makan

N o : R e s .	N o : 1	N o : 2	N o : 3	N o : 4	N o : 5	N o : 6	N o : 7	N o : 8	N o : 9	N o : 1 0	N o : 1 1	N o : 1 2	N o : 1 3	N o : 1 4	N o : 1 5	N o : 1 6	N o : 1 7	N o : 1 8	N o : 1 9	N o : 2 0	N o : 2 1	N o : 2 2	N o : 2 3	N o : 2 4	N o : 2 5	T O T A L
1	3	3	1	3	3	5	5	4	3	3	4	5	1	5	3	5	5	5	1	5	2	2	3	5	1	85
2	1	3	5	4	3	5	1	4	2	3	4	5	1	5	3	5	5	4	3	5	2	2	5	5	1	86
3	5	3	5	3	5	5	4	4	3	3	4	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	5	3	2	3	97
4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	2	5	2	1	91
5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	4	4	106
6	4	3	5	4	4	5	3	1	2	3	2	5	5	2	4	5	5	5	3	5	1	5	4	3	1	89
7	4	4	5	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	5	3	4	4	98
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	121
9	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	118
10	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	4	5	112
11	5	4	4	5	3	5	5	4	3	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	3	5	5	5	4	108
12	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	109
13	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	115

1 4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	11 1
1 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
1 6	4	5	4	4	5	5	4	2	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	5	10 9
1 7	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	11 6
1 8	4	2	5	5	5	5	5	4	2	5	4	3	5	3	3	4	4	5	3	4	5	5	3	5	3	10 1
1 9	5	4	4	5	5	4	4	3	2	5	3	4	4	3	5	5	5	5	2	4	5	4	3	2	3	98
2 0	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	2	5	3	3	5	5	5	3	1	4	4	5	5	4	3	98
2 1	3	5	2	3	4	4	3	4	4	4	5	2	3	2	5	5	4	3	1	5	4	4	2	4	4	89
2 2	4	3	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	5	5	5	2	2	4	3	5	4	3	2	95
2 3	5	2	4	5	5	5	4	5	4	5	2	5	3	3	4	4	4	5	2	4	5	4	4	3	3	99
2 4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	5	1	1	80
2 5	4	4	5	5	4	4	5	5	2	4	2	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	3	2	99
2 6	4	3	5	5	5	5	3	1	2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	3	10 3
2 7	4	2	5	4	5	4	2	4	2	2	3	5	4	5	4	4	4	2	2	4	4	5	3	5	2	90
2 8	3	2	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	1	5	5	4	5	4	2	99

2 9	3	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	2	5	4	5	5	4	10 3
3 0	4	3	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	10 2
3 1	3	3	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	3	4	93
3 2	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	3	99
3 3	4	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	5	3	4	5	5	5	99
3 4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	93
3 5	5	2	5	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	3	5	5	5	4	5	10 0
3 6	5	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	2	5	3	3	4	5	4	5	4	95
3 7	5	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	3	97
3 8	5	3	4	5	4	5	4	2	4	3	2	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	5	4	98
3 9	4	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	5	5	2	3	4	5	2	1	1	3	4	5	80
4 0	3	5	3	2	1	2	3	4	5	1	4	2	5	3	4	3	3	5	5	2	4	5	3	2	4	83

Lampiran 12. Hasil Analisis Univariat

Statistics

		Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	Pengetahuan Gizi	Perilaku Makan	Umur	Jenis Kelamin
N	Valid	110	110	110	110	110
	Missing	0	0	0	0	0

1. Umur

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	6	5,5	5,5	5,5
	13	7	6,4	6,4	11,8
	14	22	20,0	20,0	31,8
	15	25	22,7	22,7	54,5
	16	20	18,2	18,2	72,7
	17	17	15,5	15,5	88,2
	18	13	11,8	11,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

2. Jenis kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	lak-laki	42	38,2	38,2	38,2
	perempuan	68	61,8	61,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

3. Kebiasaan menonton *mukbang*

Kebiasaan Menonton Mukbang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SEDANG	75	68,2	68,2	68,2
TINGGI	35	31,8	31,8	100,0
Total	110	100,0	100,0	

4. Pengetahuan gizi

Pengetahuan Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KURANG	73	66,4	66,4	66,4
CUKUP	31	28,2	28,2	94,5
BAIK	6	5,5	5,5	100,0
Total	110	100,0	100,0	

5. Perilaku makan

Perilaku Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	5	4,5	4,5	4,5
SEDANG	74	67,3	67,3	71,8
TINGGI	31	28,2	28,2	100,0
Total	110	100,0	100,0	

6. Hasil analisis univariat pada kelompok responden *followers*
@efritaasmr

KEBIASAAN NONTON MUKBANG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,00	51	73,9	73,9	73,9
3,00	18	26,1	26,1	100,0

Total	69	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

PENGETAHUAN GIZI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	45	65,2	65,2	65,2
2,00	19	27,5	27,5	92,8
3,00	5	7,2	7,2	100,0
Total	69	100,0	100,0	

PERILAKU MAKAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	4	5,8	5,8	5,8
2,00	50	72,5	72,5	78,3
3,00	15	21,7	21,7	100,0
Total	69	100,0	100,0	

7. Hasil analisis univariat pada kelompok responden *followers* @fahmimiasmr

KEBIASAAN NONTON MUKBANG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,00	24	58,5	58,5	58,5
3,00	17	41,5	41,5	100,0
Total	41	100,0	100,0	

PENGETAHUAN GIZI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	28	68,3	68,3	68,3
2,00	12	29,3	29,3	97,6
3,00	1	2,4	2,4	100,0
Total	41	100,0	100,0	

PERILAKU MAKAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	1	2,4	2,4	2,4
2,00	24	58,5	58,5	61,0
3,00	16	39,0	39,0	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Lampiran 13. Hasil Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> *	110	100,0%	0	0,0%	110	100,0%
Perilaku Makan Pengetahuan Gizi * Perilaku Makan	110	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

1. Kebiasaan menonton *mukbang* dengan perilaku makan

Crosstab

Count

		Perilaku Makan			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	SEDANG	5	66	4	75
	TINGGI	0	8	27	35
Total		5	74	31	110

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	,707	,063	8,145	,000
		Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> Dependent	,683	,066	8,145	,000
		Perilaku Makan Dependent	,733	,072	8,145	,000

- Not assuming the null hypothesis.
- Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

2. Pengetahuan gizi dengan perilaku makan

Crosstab

Count

		Perilaku Makan			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Pengetahuan	KURANG	1	53	19	73
Gizi	CUKUP	1	19	11	31
	BAIK	3	2	1	6
Total		5	74	31	110

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal	Somers' d	Symmetric	-,038	,106	-,354	,723
by		Pengetahuan				
Ordinal		Gizi	-,038	,108	-,354	,723
		Dependent				
		Perilaku				
		Makan				
		Dependent	-,037	,105	-,354	,723

- Not assuming the null hypothesis.
- Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 14. Master Data Responden Penelitian

1. Data diri dan hasil skrining

No. Resp.	Nama Resp.	Usia	Jenis Kelamin	Followers Akun	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4
1	F F	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
2	N	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
3	U A K	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
4	V A	13	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
5	I N	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
6	B A	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
7	C R	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
8	S J	12	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
9	N A	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
10	H C	17	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
11	M R	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
12	K M	16	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
13	K M	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
14	Y R A	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
15	K D U	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
16	A S	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
17	M A	13	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
18	I S	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
19	D U	16	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
20	K	13	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
21	S R	18	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
22	H H	15	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
23	S F	12	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
24	R F	14	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
25	B C	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
26	H	15	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
27	A G N	18	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
28	S M S	16	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
29	R A	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
30	N F B	16	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
31	S S	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
32	K	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
33	F D	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
34	N A S	16	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
35	F D S	17	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
36	M H H	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a

37	F S W	15	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
38	M D	13	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
39	Q	15	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
40	L	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
41	A H	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
42	A D	15	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
43	R S	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
44	A	13	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
45	A	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
46	N Z	17	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
47	M A T	18	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
48	M R F	16	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
49	A L	15	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
50	R B	16	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
51	M N F	14	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
52	A M H	15	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
53	A F F	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
54	R W	17	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
55	R G S	14	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
56	D O S	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
57	J	14	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
58	I N	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
59	M A	15	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
60	W D C	16	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
61	A	12	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
62	A	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
63	N A H	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
64	N A W	16	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
65	D E P	15	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
66	R Y W	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
67	Y A M	12	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
68	I N	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
69	Y N	13	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
70	R P	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
71	A A	16	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
72	D P	18	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
73	D S L	17	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
74	D W	14	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
75	N P H	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a

76	Y A D	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
77	F M I	15	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
78	N D	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
79	A R C	12	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
80	N D	14	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
81	J D F	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
82	N P A	14	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
83	H A N	13	2	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
84	A N K	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
85	D A	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
86	R D	17	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
87	U	15	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
88	A R	18	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
89	O P	15	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
90	N	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
91	V J	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
92	R W K P	16	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
93	Y I	14	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
94	F T W	18	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
95	N G	17	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
96	A	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
97	Z A S	18	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
98	I L	12	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
99	A R	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
100	N R	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
101	H	15	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
102	R R	14	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
103	S A	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
104	S R	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
105	A R	14	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
106	A L R	16	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
107	N K M	15	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
108	N P S	17	2	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
109	R D H	18	1	efritaasmr	Y a	Y a	Y a	Y a
110	D P S	16	1	fahmimiasmr	Y a	Y a	Y a	Y a

2. Kebiasaan menonton *mukbang*

No. Resp.	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	No. 11	No. 12	No. 13	No. 14	Tot al	Katego ri
1	5	4	5	3	5	4	4	4	4	3	5	4	3	4	57	3
2	4	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	61	3
3	5	4	2	3	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	51	3
4	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	4	4	3	5	60	3
5	4	2	4	2	5	3	4	3	3	2	3	2	4	4	45	2
6	4	5	2	5	3	5	3	5	4	5	4	5	5	4	59	3
7	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	60	3
8	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	40	2
9	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	2	3	4	50	2
10	3	2	4	1	4	3	3	3	3	2	3	1	1	2	35	2
11	3	3	4	4	3	4	4	5	5	3	3	3	5	4	53	3
12	2	2	1	2	2	2	4	3	4	2	2	1	3	3	33	2
13	5	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	61	3
14	4	4	5	4	3	5	4	4	3	3	4	4	2	4	53	3
15	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	46	2
16	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	35	2
17	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	3	4	64	3
18	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	46	2

19	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	47	2
20	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	39	2
21	3	4	4	3	3	3	5	4	5	3	4	4	3	4	52	3
22	2	3	1	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	43	2
23	4	3	4	3	3	3	3	2	3	5	3	3	2	2	43	2
24	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	51	3
25	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	4	2	3	47	2
26	4	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	42	2
27	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	36	2
28	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	56	3
29	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	33	2
30	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	37	2
31	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	37	2
32	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	42	2
33	5	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	52	3
34	4	4	4	3	4	4	3	5	5	2	4	3	4	3	52	3
35	4	3	4	3	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	54	3
36	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	44	2
37	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	60	3
38	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	39	2
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	2

40	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33	2
41	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	54	3
42	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	36	2
43	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	1	4	43	2
44	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	67	3
45	4	4	3	3	4	5	5	3	4	5	5	4	3	5	57	3
46	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	5	4	4	3	51	3
47	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	48	2
48	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	49	2
49	3	4	3	1	5	2	4	3	3	4	4	4	4	3	47	2
50	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	5	4	5	4	50	2
51	4	2	3	3	4	2	3	4	4	1	3	3	2	3	41	2
52	3	3	3	2	3	2	4	3	4	1	3	1	2	2	36	2
53	5	5	3	5	2	5	3	5	3	3	4	3	5	5	56	3
54	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	43	2
55	3	2	5	2	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	38	2
56	3	2	4	2	4	3	3	3	3	1	4	3	4	3	42	2
57	5	5	3	3	5	5	3	4	5	2	5	4	5	4	58	3
58	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	45	2
59	4	5	2	2	4	5	4	3	3	4	4	3	4	3	50	2
60	4	4	3	3	4	5	5	3	4	3	4	3	5	4	54	3

61	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	46	2
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	2
63	3	4	3	4	5	4	4	3	5	2	4	2	4	2	49	2
64	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	36	2
65	4	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	5	4	52	3
66	3	2	3	1	3	3	3	3	4	1	3	1	2	3	35	2
67	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	57	3
68	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	44	2
69	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	63	3
70	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	58	3
71	5	4	4	5	4	5	3	4	4	3	5	5	4	4	59	3
72	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	3	1	5	48	2
73	4	4	4	3	3	4	5	4	3	3	5	3	4	4	53	3
74	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	3	3	49	2
75	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	37	2
76	3	1	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	36	2
77	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	40	2
78	5	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	50	2
79	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	46	2
80	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	5	2	3	3	45	2
81	2	2	2	2	4	2	3	2	5	1	3	1	1	3	33	2

82	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	48	2
83	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	53	3
84	5	5	3	3	4	4	3	3	3	3	5	4	4	3	52	3
85	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	45	2
86	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	47	2
87	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	47	2
88	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	45	2
89	4	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	4	4	3	51	3
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	40	2
91	3	2	4	1	4	3	3	3	5	1	3	2	3	2	39	2
92	3	2	3	2	3	3	3	3	4	1	3	1	2	2	35	2
93	5	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	50	2
94	3	2	3	1	3	3	3	3	5	2	3	1	1	3	36	2
95	3	1	3	1	3	3	3	2	5	1	3	1	2	2	33	2
96	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	1	4	4	47	2
97	3	2	5	5	4	4	3	3	4	1	2	1	3	3	43	2
98	3	3	2	2	3	3	3	3	5	1	3	3	3	3	40	2
99	5	4	4	3	5	5	3	4	5	1	5	4	4	4	56	3
100	3	4	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	40	2
101	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	51	3
102	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	35	2

103	5	2	5	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	5	50	2
104	3	4	4	4	3	2	5	4	2	3	5	4	3	4	50	2
105	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	50	2
106	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	40	2
107	3	3	4	3	3	3	3	2	5	1	3	1	3	2	39	2
108	3	4	2	5	3	3	3	5	2	3	4	3	2	2	44	2
109	5	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	49	2
110	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	4	2	3	3	38	2

3. Pengetahuan gizi

No . Re sp.	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	No. 11	No. 12	No. 13	No. 14	No. 15	No. 16	No. 17	To tal	% Sko r	Kate gori
1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	12	71	2
2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	10	59	2
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	11	65	2
4	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	5	29	1
5	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	8	47	1
6	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8	47	1
7	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	7	41	1

8	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	6	35	1
9	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	9	53	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	14	82	3
11	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	6	35	1
12	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	9	53	1
13	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	8	47	1
14	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	7	41	1
15	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	41	1
16	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	53	1
17	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	6	35	1
18	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10	59	2
19	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	8	47	1
20	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10	59	2
21	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	35	1
22	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	24	1
23	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	11	65	2
24	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	35	1
25	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	35	1
26	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	9	53	1
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	24	1
28	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	6	35	1

29	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	9	53	1
30	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10	59	2
31	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	8	47	1
32	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	5	29	1
33	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	9	53	1
34	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	9	53	1
35	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	11	65	2
36	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	8	47	1
37	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	10	59	2
38	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	41	1
39	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	9	53	1
40	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	65	2
41	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	9	53	1
42	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	29	1
43	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	47	1
44	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	10	59	2
45	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11	65	2
46	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	9	53	1
47	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	7	41	1
48	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9	53	1
49	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	9	53	1

50	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	35	1
51	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	10	59	2
52	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	13	76	3
53	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	9	53	1
54	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	53	1
55	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	47	1
56	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	65	2
57	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	8	47	1
58	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	10	59	2
59	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11	65	2
60	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	9	53	1
61	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	9	53	1
62	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	59	2
63	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	9	53	1
64	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9	53	1
65	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8	47	1
66	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	59	2
67	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	9	53	1
68	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	71	2
69	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	6	35	1
70	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	9	53	1

71	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	11	65	2
72	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	71	2
73	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	6	35	1
74	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	11	65	2
75	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	6	35	1
76	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	8	47	1
77	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11	65	2
78	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	9	53	1
79	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	9	53	1
80	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	9	53	1
81	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	9	53	1
82	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	7	41	1
83	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	6	35	1
84	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10	59	2
85	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	6	35	1
86	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	8	47	1
87	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	7	41	1
88	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	9	53	1
89	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	82	3
90	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	71	2
91	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	41	1

92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	13	76	3
93	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	6	35	1
94	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	13	76	3
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	15	88	3
96	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10	59	2
97	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	8	47	1
98	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	9	53	1
99	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	5	29	1
100	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	6	35	1
101	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	11	65	2
102	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	8	47	1
103	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	9	53	1
104	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10	59	2
105	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11	65	2
106	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	12	71	2
107	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	7	41	1
108	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10	59	2

10 9	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	9	53	1
11 0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	7	41	1

4. Perilaku makan

No. Resp .	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	No. 11	No. 12	No. 13	No. 14	No. 15	No. 16	No. 17	No. 18	To tal	Kate gori
1	4	5	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	57	2
2	4	5	5	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	3	4	2	72	3
3	4	3	3	5	3	5	3	5	3	4	4	4	4	4	5	2	4	4	69	3
4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	2	4	4	74	3
5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	4	2	55	2
6	4	4	5	5	5	5	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	72	3
7	5	5	5	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	2	67	3
8	2	3	3	2	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	46	2
9	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	1	52	2
10	2	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	1	2	4	1	1	37	1
11	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	53	2
12	2	2	1	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	43	2

13	5	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	5	5	3	69	3
14	3	4	5	4	4	3	3	4	2	3	4	5	4	3	4	5	4	4	68	3
15	4	4	3	3	2	4	2	5	4	4	3	3	3	1	4	5	4	3	61	2
16	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	47	2
17	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	5	4	5	5	72	3
18	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	3	3	3	55	2
19	4	5	3	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	65	2
20	3	3	3	2	4	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	47	2
21	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	5	3	2	4	5	54	2
22	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	54	2
23	2	3	4	1	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	1	4	3	50	2
24	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	54	2
25	3	3	3	4	3	2	4	5	3	5	4	2	2	4	3	2	2	3	57	2
26	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	48	2
27	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	45	2
28	4	4	4	4	3	3	5	3	2	4	4	3	3	5	4	3	4	4	66	3
29	1	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	39	1
30	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	52	2
31	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	51	2
32	1	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	1	48	2
33	4	3	4	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	66	3

34	4	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	5	3	68	3
35	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	5	5	4	2	70	3
36	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	52	2
37	4	4	3	5	5	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	73	3
38	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	51	2
39	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	55	2
40	3	4	2	3	5	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	54	2
41	3	4	4	3	5	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	5	64	2
42	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	1	47	2
43	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	49	2
44	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	87	3
45	5	4	4	4	5	4	4	3	5	3	4	3	5	3	4	3	5	5	73	3
46	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	2	59	2
47	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	57	2
48	4	3	3	3	5	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	60	2
49	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	1	57	2
50	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	59	2
51	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	43	2
52	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	45	2
53	4	5	3	4	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	68	3
54	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	1	3	3	4	1	50	2

55	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	43	2
56	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	1	3	3	3	1	50	2
57	4	4	4	5	5	3	4	4	5	3	4	3	5	4	3	4	3	3	70	3
58	3	2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	47	2
59	5	4	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	72	3
60	3	4	3	4	3	2	4	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	3	66	3
61	4	5	2	4	3	2	5	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	4	65	2
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	2
63	4	2	3	3	4	4	5	4	3	2	4	3	4	3	4	5	4	3	64	2
64	2	3	4	3	1	2	3	3	2	1	1	3	3	2	4	3	2	2	44	2
65	3	3	3	4	3	5	4	5	3	5	4	3	5	4	4	4	4	5	71	3
66	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	43	2
67	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	81	3
68	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	1	3	5	3	1	55	2
69	5	4	4	3	4	5	5	4	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	75	3
70	4	5	4	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	2	5	1	3	5	72	3
71	4	5	5	3	5	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	2	4	3	73	3
72	4	4	5	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	5	1	4	3	64	2
73	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	72	3
74	3	4	3	4	4	3	4	5	3	4	3	3	2	4	2	2	5	3	61	2
75	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	58	2

76	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	56	2
77	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	50	2
78	2	3	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	49	2
79	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	45	2
80	4	4	3	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	63	2
81	2	3	3	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	4	2	3	1	45	2
82	3	4	4	4	3	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	2	3	4	66	3
83	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	4	3	62	2
84	4	4	4	3	3	4	5	3	4	5	3	3	3	4	3	4	4	4	67	3
85	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	55	2
86	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	55	2
87	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	58	2
88	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	58	2
89	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	4	3	5	4	68	3
90	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	39	1
91	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	52	2
92	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	4	2	4	1	3	3	46	2
93	4	5	4	3	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	5	3	66	3
94	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	3	1	2	3	2	1	41	1
95	2	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	32	1
96	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	2	64	2

97	3	2	3	4	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	47	2
98	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	46	2
99	4	5	4	3	4	3	3	5	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	60	2
100	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	53	2
101	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	68	3
102	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	1	3	1	3	1	47	2
103	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	5	2	3	1	4	4	58	2
104	3	5	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	58	2
105	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	2	5	3	3	3	66	3
106	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	1	3	5	55	2
107	3	3	2	3	4	2	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	3	2	46	2
108	4	3	3	3	3	5	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	55	2
109	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	58	2
110	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	56	2

Lampiran 15. Contoh Hasil Pengisian Kuesioner Google Formulir

1. Skrining

The image displays two screenshots of a Google Form titled "Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba". The form is in the "Jawaban" (Answers) tab, showing responses to three screening questions. The first question asks if the respondent is an active TikTok user, with "Ya" (Yes) selected. The second question asks if the respondent is 11-18 years old, with "Ya" (Yes) selected. The third question asks if the respondent's followers are active in one of two accounts, with "Ya" (Yes) selected. The form has a purple header and a purple footer labeled "Kuesioner Karakteristik".

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

1. Apakah Anda pengguna aktif Tik Tok? *

☒ Ya

☐ Tidak

2. Apakah usia Anda 11-18 tahun? *

☒ Ya

☐ Tidak

3. Apakah Anda followers aktif disalah satu akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr? *

☒ Ya

☐ Tidak

Kuesioner Karakteristik

2. Data diri responden

The image displays two screenshots of a Google Form titled "Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba". The form is in the "Jawaban" (Answers) tab, showing responses to four questions. The first question asks for the respondent's gender, with "Perempuan" (Female) selected. The second question asks for the respondent's name, with "Feby Febriani" entered. The third question asks for the respondent's age, with "16" entered. The fourth question asks for the respondent's TikTok account name, with "Febbyface" entered. The form has a purple header and a purple footer labeled "Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang".

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

Kuesioner Karakteristik

Berikan tanda checklist (v) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan pendapat Anda

Nama Responden *

Feby Febriani

Usia *

16

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki

☒ Perempuan

Nomor Telepon/HP *

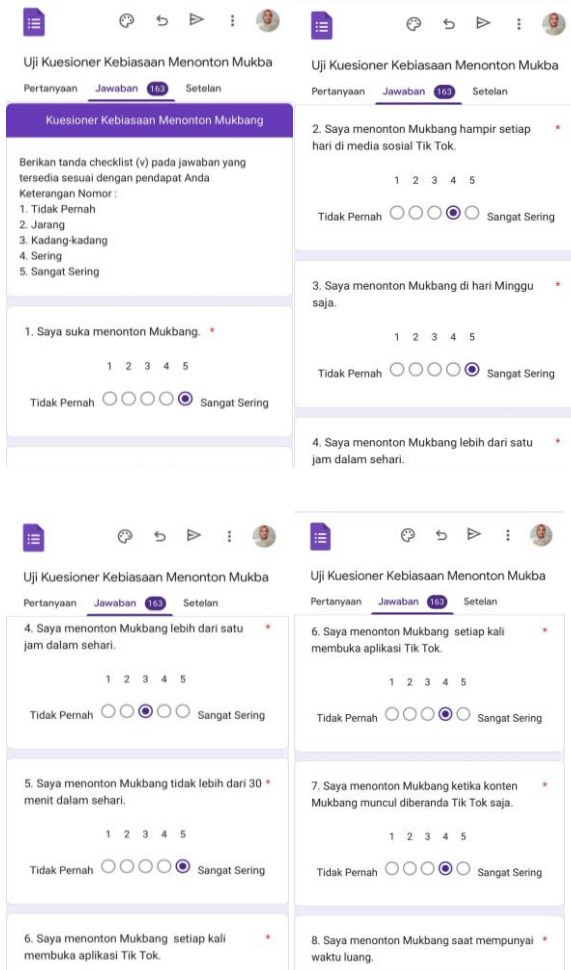
085679472992

Nama akun Tiktok *

Febbyface

Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang

3. Kuesioner kebiasaan menonton *mukbang*



Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang

Berikan tanda checklist (v) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan pendapat Anda
Keterangan Nomor :

1. Tidak Pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat Sering

1. Saya suka menonton Mukbang. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

2. Saya menonton Mukbang hampir setiap hari di media sosial Tik Tok. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

3. Saya menonton Mukbang di hari Minggu saja. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

4. Saya menonton Mukbang lebih dari satu jam dalam sehari. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Sangat Sering

5. Saya menonton Mukbang tidak lebih dari 30 menit dalam sehari. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

6. Saya menonton Mukbang setiap kali membuka aplikasi Tik Tok. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

7. Saya menonton Mukbang ketika konten Mukbang muncul diberanda Tik Tok saja. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

8. Saya menonton Mukbang saat mempunyai waktu luang. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban **163** Setelan

8. Saya menonton Mukbang saat mempunyai waktu luang. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

9. Saya menonton Mukbang tanpa dipercepat. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

10. Saya selalu menunggu konten baru yang diunggah oleh akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban **163** Setelan

10. Saya selalu menunggu konten baru yang diunggah oleh akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

11. Saya menonton konten makanan setiap kali ada konten baru yang diunggah di akun @efritaasmr atau @fahmimiasmr. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ Sangat Sering

12. Saya menonton Mukbang berulang kali, walaupun sudah pernah menonton sebelumnya. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ Sangat Sering

13. Saya menonton Mukbang pada saat saya makan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

14. Saya menonton Mukbang ketika sedang tidak nafsu makan atau sakit. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ Sangat Sering

Kuesioner Pengetahuan Gizi

4. Kuesioner pengetahuan gizi

The screenshots show a questionnaire titled "Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba" with tabs for "Pertanyaan", "Jawaban", and "Setelan". The "Jawaban" tab is active, showing a progress indicator of 163. The questions are as follows:

Kuesioner Pengetahuan Gizi

Berikan tanda checklist (v) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan pendapat Anda

1. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral diperlukan oleh tubuh. *

☐ Salah

☒ Benar

2. Mie, roti, nasi merupakan contoh makanan sumber karbohidrat. *

☐ Salah

☒ Benar

2. Mie, roti, nasi merupakan contoh makanan sumber karbohidrat. *

☐ Salah

☒ Benar

3. Pada umumnya, makanan cepat saji (pizza, fried chicken, hamburger, dll) merupakan makanan tinggi lemak, energi, dan natrium. *

☐ Salah

☒ Benar

4. Konsumsi makanan yang digoreng secara berlebihan baik bagi kesehatan. *

☐ Salah

☒ Benar

5. Serat pangan merupakan bagian dari makanan yang dapat dicerna oleh pencernaan manusia. *

☐ Salah

☒ Benar

6. Sayuran dan buah-buahan mengandung sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan. *

☐ Salah

☒ Benar

7. Konsumsi makanan yang berlemak secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. *

☐ Salah

☒ Benar

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

8. Sayuran dan buah-buahan tidak penting dalam memperlancar proses pencernaan di dalam tubuh.

☐ Salah

☒ Benar

9. Makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.

☐ Salah

☒ Benar

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

10. Makanan yang baik adalah makanan yang berpori besar.

☒ Salah

☐ Benar

11. Sajian makanan pada setiap kali makan harus ada menu makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah.

☐ Salah

☒ Benar

12. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak perlu dibatasi karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung.

☐ Salah

☒ Benar

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

12. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak perlu dibatasi karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung.

☐ Salah

☒ Benar

13. Biskuit merupakan makanan ringan yang mengandung tinggi karbohidrat.

☒ Salah

☐ Benar

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

14. Sarapan dapat menghindari kebiasaan makan lebih banyak di siang hari.

☐ Salah

☒ Benar

15. Makanan halal merupakan makanan yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut aturan hukum islam kecuali makanan yang dilarang, baik oleh Al-Qur'an maupun hadis.

☐ Salah

☒ Benar

167

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

16. Bagi yang beragama Islam, pemeriksaan *
logo halal pada saat membeli produk pangan
dalam kemasan tidak diperlukan.

☒ Salah
☐ Benar

17. Konsumsi makanan cepat saji tidak perlu *
dibatasi karena baik bagi kesehatan.

☐ Salah
☒ Benar

Kuesioner Perilaku Makan

5. Kuesioner perilaku makan

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

Kuesioner Perilaku Makan

Berikan tanda checklist (v) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan pendapat Anda
Keterangan Nomor :

1. Tidak Pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat Sering

1. Menonton Mukbang membuat porsi makan *
saya menjadi tidak terkontrol.

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

2. Menonton Mukbang membuat nafsu makan *
saya meningkat.

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ Sangat Sering

3. Saya lebih menyukai makanan cepat saji *
daripada makanan yang ada di rumah.

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

4. Dalam sehari saya selalu makan makanan *
yang dinikmati lebih dari 2 orang.

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

4. Dalam sehari saya selalu makan makanan yang digoreng lebih dari 2 potong. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

5. Pada saat menonton Mukbang, saya menjadi makan lebih banyak. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

6. Karena menonton Mukbang makanan yang saya makan menjadi tidak beranekaragam. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

6. Karena menonton Mukbang makanan yang saya makan menjadi tidak beranekaragam. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

7. Hampir setiap hari saya mengonsumsi sayur yang sama. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ ☐ Sangat Sering

8. Saya jarang mengonsumsi buah. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

8. Saya jarang mengonsumsi buah. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

9. Waktu makan saya tidak teratur. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

10. Saya sering makan tengah malam. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan

Jawaban 163

Setelan

10. Saya sering makan tengah malam. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

11. Saya sering melewati sarapan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

12. Pada saat memilih makanan, saya tidak memperhatikan jenis zat gizi yang ada dalam makanan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

12. Pada saat memilih makanan, saya tidak memperhatikan jenis zat gizi yang ada dalam makanan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ ☐ Sangat Sering

13. Saya menyukai makanan cepat saji. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ ☐ Sangat Sering

14. Konsumsi air kurang dari 8 gelas per harinya. *

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

14. Konsumsi air kurang dari 8 gelas per harinya. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

15. Saya tidak memperhatikan batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

16. Saya memperhatikan informasi halal ketika akan memakan sesuatu. *

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

16. Saya memperhatikan informasi halal ketika akan memakan sesuatu. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ ☐ Sangat Sering

17. Saya lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

18. Saya sering melewatkan cuci tangan. *

Uji Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukba

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

17. Saya lebih sering membeli makanan cepat saji tanpa memperhatikan kebersihan makanan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☒ ☐ Sangat Sering

18. Saya sering melewatkan cuci tangan sebelum makan. *

1 2 3 4 5

Tidak Pernah ☐ ☐ ☒ Sangat Sering

Lampiran 16. Waktu Penelitian (Time Table)

NO.	KEGIATAN PENELITIAN	JADWAL/BULAN															
		2021								2022							
		Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Perencanaan dan pembuatan proposal																
2	Ujian Komprehensif																
3	Revisi Proposal																
4	Pengambilan Data																
5	Analisis Data																
6	Penyusunan Skripsi Bab 4 - Lampiran																
7	Ujian Munaqosah																

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. NAMA LENGKAP : ZAMI'ATUL KARTIKA SARI
2. TEMPAT & TANGGAL LAHIR : MAGELANG, 23 SEPTEMBER 1998
3. ALAMAT RUMAH : KP. WARU DOYONG 013/008 JATINEGARA, CAKUNG, JAKARTA TIMUR
4. NO. HP : 0895366136956
5. EMAIL : zamiatulkartikasari23@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. PENDIDIKAN FORMAL
 - a. TK RA ALWASHLIYAH 2003-2005
 - b. MI AL-WASHLIYAH 2005-2011
 - c. SMP N 1 BANDONGAN 2011-2014
 - d. SMA N 1 BANDONGAN 2014-2017
2. PENDIDIKAN NON FORMAL
 - a. PRAKTIK KERJA GIZI KLINIK 2020
 - b. PRAKTIK KERJA GIZI INSTITUSI 2020
 - c. PRAKTIK KERJA GIZI MASYARAKAT 2020
 - d. PELATIHAN GMP (GOOD MANUFACTURING PRACTICES) 2021
 - e. PELATIHAN HACCP (HAZARD ANALYSIS AND CRITICAL CONTROL POINT) 2021.

C. RIWAYAT ORGANISASI

- a. STAFF FINANSIAL ILMAGI (IKATAN LEMBAGA MAHASISWA GIZI INDONESIA) 2019-2020