

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON VIDEO MUKBANG
DAN NAFSU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**



Oleh:

MIRANTI PALUFY

12080321805

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON VIDEO MUKBANG DAN NAFSU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU



Oleh:

MIRANTI PALUFY
12080321805

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Nama : Miranti Palufy

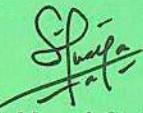
NIM : 12080321805

Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 17 Desember 2024

Pembimbing I

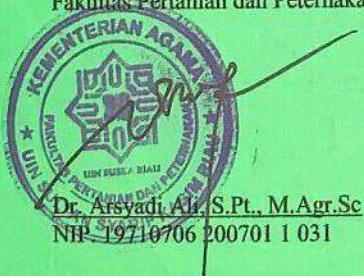
Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II

Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Ketua,
Program Studi Gizi



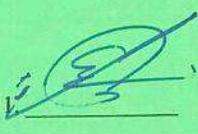
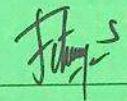
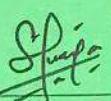
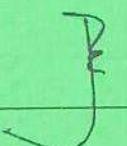
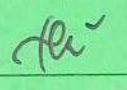
drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian
Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 17 Desember 2024

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	
2	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	
3	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	
4	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	
5	Nina Elvita, M.Kes	ANGGOTA	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miranti Palufy
NIM : 12080321805
Tempat/Tgl. Lahir : Tanjung Tiram/06 Desember 2002
Fakultas/Pascasarjana : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil dari penelitian dan penelitian saya sendiri
2. Semua kutipan pada karya tulis saya sudah disebutkan sumbernya
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Desember 2024
Yang membuat pernyataan



Miranti Palufy
12080321805

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat serta salam dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan nikmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Gizi di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Mulianto dan Ibunda Tialan Harahap, serta Abang tersayang Muhammad Annur Nizam beserta istri Nadia Ashari Reulina Hutabarat dan seluruh keluarga besar yang telah memberi do'a, dukungan moril maupun materil kepada penulis selama ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Wakil Rektor I, II, II, serta seluruh civitas akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku Dekan, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc. selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. selaku Pengaji I dan sebagai Ketua Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyempurnaan skripsi.
4. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si. selaku Ketua Sidang Munaqasah dan sebagai Sekretaris Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyempurnaan skripsi.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Hak Cipta milik UIN Suska Riau**8.8.9.9.****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

- Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. selaku Pembimbing Akademik dan dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat serta motivasi serta bimbingan selama masa perkuliahan.
- Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat dan motivasi, serta yang telah banyak memberikan kritik dan sarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
- Ibu Nina Elvita, M.Kes. selaku dosen Penguji II yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penyempurnaan skripsi.
- Seluruh dosen dan staf Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan atas bantuan serta bimbingan semasa kuliah.
- Seluruh Mahasiswa/i Fakultas Pertanian dan Peternakan serta Mahasiswa/i Fakultas Syariah dan Hukum yang bersedia menjadi responden dan berjasa dalam penelitian dengan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya guna membantu dalam kelancaran tugas akhir skripsi.
- Abang Rizky Kurniawan, sahabat Selfina Yuwita dan Shenny Mairi serta rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang perlu disempurnakan lagi dengan saran dan kritikan semua pihak. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* melimpahkan berkah dan taufik-Nya pada kita semua dan skripsi ini bermanfaat bukan hanya bagi penulis tetapi juga untuk seluruh pembaca. *Aamiin ya Robbal'alamin.*

Pekanbaru, Desember 2024

Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

© Hak Cipta dilindungi undang-undang**RIWAYAT HIDUP**

Miranti Palufy dilahirkan di Desa Tanjung Tiram, Kecamatan Batu Bara, Kabupaten Lima Puluh, Provinsi Sumatera Utara pada Tanggal 06 Desember 2002. Lahir dari pasangan Ayahanda Mulianto dan Ibunda Tialan Harahap, yang merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara. Pada Tahun 2008 penulis masuk Sekolah Dasar di SDN 011 Rantau Panjang Kiri, dan tamat pada Tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 2 Kubu Babussalam, dan tamat pada Tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Kubu Babussalam, dan tamat pada Tahun 2020.

Pada Tahun 2020 melalui jalur PMB Undangan Mandiri diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada semester 1 sampai dengan semester 8, penulis mendapat Beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K). Selama masa kuliah, penulis pernah menjadi anggota *Green Agriculture Community* (GAC) pada Tahun 20021/2022.

Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Bagan Hulu Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. Bulan September sampai dengan Oktober Tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Gizi Masyarakat di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Bulan November sampai dengan Desember Tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Dietetik dan Praktik Kerja Lapangan Gizi Institusi di RSUD Bengkalis.

Pada Tanggal 17 Desember 2024 dinyatakan lulus pada Sidang Munaqasah dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau**. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihi Wasallam* yang telah membawa ilmu pengetahuan kepada umat-Nya. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. sebagai dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

Pekanbaru, Desember 2024

Penulis

© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON VIDEO MUKBANG DAN NAFSU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Miranti Palufy (12080321805)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Sofya Maya

INTISARI

Pada siaran *mukbang* seorang penyiar siaran langsung menyiaran makanan dalam porsi makan yang banyak dan makanan yang disajikan dapat menggugah selera pada saat memakannya sehingga dapat menarik banyak penonton. Menonton siaran *mukbang* dapat meningkatkan nafsu makan serta status gizi pada mahasiswa. Pada saat menonton video dengan konten makan dapat mengakibatkan penonton tidak mempertimbangkan makanannya, sehingga jumlah makanan melebihi jumlah makanan yang biasanya dimakan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dan meningkatnya nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik korelasi menggunakan rancangan studi korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 76 orang. Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan menonton video *mukbang* sedang dan tinggi sebanyak 63,2% dan 22,4%, responden yang memiliki nafsu makan meningkat dan tidak meningkat sebanyak 65,8% dan 34,2%, kemudian responden yang memiliki status gizi normal, gemuk, dan obesitas sebanyak 65%, 6,6%, dan 5,3%, serta responden yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 11,8% dan 10,5%. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan nilai *p value* 0,979 dan terdapat hubungan antara nafsu makan dengan status gizi mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan nilai *p value* 0,042. Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara menonton video *mukbang* dengan status gizi, namun terdapat hubungan antara nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Kata kunci: *mukbang*, nafsu makan, status gizi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION HABIT OF WATCHING MUKBANG VIDEOS AND APPETITE WITH NUTRITIONAL STATUS OF ISLAMIC STATE UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU COLLEGE STUDENTS

Miranti Palufy (12080321805)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Sofya Maya

ABSTRACT

In mukbang broadcasts, a live broadcaster broadcasts food in large portions and the food served can be appetising when eating it so that it can attract a lot of viewers. Watching mukbang broadcasts can increase appetite and nutritional status in college students. When watching videos with eating content, it can result in viewers not considering their food, so that the amount of food exceeds the amount of food that is usually eaten. The purpose of this study was to analyze the correlation habit of watching mukbang videos and the increase appetite with nutritional status of Islamic State University of Sultan Syarif Kasim Riau college students. The design of this study used a correlation analysis research method that was correlational study design. Sampling used a nonprobability sampling technique by purposive sampling with a sample of 76 people. The results of the study showed that respondents who had the habit of watching medium and high mukbang videos were 63,2% and 22,4%, respondents who had increased appetite and appetite doesn't increased by 65,8% and 34,2%, then respondents who had normal nutritional status, fat, and obesity as much as 65,8%, 6,6%, and 5,3%, and respondents who had thin and very thin nutritional status as much as 11,8% and 10,5%. The results of the chi square statistical test showed that there was no corelation between the habit of watching mukbang videos with nutritional status in college students of Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University with a p value of 0,979 and there was a corelation between appetite and the nutritional status of collage students of Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University with a p value of 0,042. The conclusion of this research that there was no corelation between watching mukbang videos and nutritional status, but there was a corelation between appetite and nutritional status in college students of Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University.

Keywords: appetite, mukbang, nutritional status

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	X
INTISARI.....	XI
ABSTRACT	XII
DAFTAR ISI.....	XIII
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	3
1.3. Manfaat Penelitian.....	3
1.4 Hipotesis Penelitian.....	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Mukbang.....	5
2.2. Pengertian Nafsu Makan	7
2.3. Status Gizi	9
2.4. Kerangka Pemikiran	11
III. MATERI DAN METODE PENELITIAN	13
3.1. Tempat dan Waktu	13
3.2. Konsep Operasional	13
3.3. Metode Pengambilan Sampel.....	15
3.4. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.5. Instrumen Penelitian dan Alur Penelitian.....	18
3.6. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
3.7. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	20
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
4.2. Analisis Univariat.....	25
4.3. Analisis Bivariat.....	32
V. PENUTUP	37
5.1. Kesimpulan.....	37
5.2. Saran.....	37
VI. DAFTAR PUSTAKA	38
VII. LAMPIRAN	42
XIII	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 © **Hasratuddin**
UIN Suska Riau
Tablet
DAFTAR TABEL

Tablet	Halaman
2.1. Status Gizi berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh	11
3.1. Definisi Operasional.....	14
3.2. Variabel, Jenis, dan Cara Pengumpulan Data	18
3.3. Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i>	21
3.4. Uji Validitas Kuesioner Nafsu Makan	22
3.5. Klasifikasi Tingkat Reliabilitas.....	22
3.6. Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i>	23
3.7. Uji Reliabilitas Kuesioner Nafsu Makan	23
4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	25
4.2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i>	26
4.3. Distribusi Frekuensi Nafsu Makan.....	28
4.4. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	30
4.5. Analisis Bivariat Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i> dengan Status Gizi	32
4.6. Analisis Bivariat Hubungan Nafsu Makan dengan Status Gizi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Pemikiran	11
3.1. Diagram Alur Penelitian	19
4.1. Gedung An-Naml (Dekanat)	24
4.2. Gedung Fakultas Syariah dan Hukum.....	24

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	
1.	Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a.	Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b.	Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2.	Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

ASMR	<i>Autonomous Sensory Meridian Response</i>
BJ	<i>Broadcast Jockey</i>
BMI	<i>Body Mass Index</i>
EPP	Fakultas Pertanian dan Peternakan
FSH	Fakultas Syariah dan Hukum
HTMT	Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
PSG	Penilaian Status Gizi
PTM	Penyakit Tidak Menular
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SPPS	<i>Statistical Program for Social Science</i>
UIN	Universitas Islam Negeri
WHO	<i>World Health Organization</i>

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta di UIN Suska Riau

Lampiran

	Halaman
1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	44
2 <i>Inform Consent</i> Penelitian	45
3 Kuesioner Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i>	46
4 Kuesioner Perubahan Nafsu Makan	47
5 Cara Perhitungan Status Gizi	50
6 Surat Izin Riset	51
7 Surat Komisi Etik Penelitian	52
8 Dokumentasi	53
9 <i>Output SPSS</i> Uji Univariat	54
10. Uji <i>Chi-Square</i> Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i> dengan Status Gizi	55
11. Uji <i>Chi-Square</i> Nafsu Makan dengan Status Gizi	
Error! Bookmark not defined.	
12. Data Mentah Karakteristik Responden	57
13. Data Mentah Kebiasaan Menonton Video <i>Mukbang</i>	60
15. Data Mentah Nafsu Makan	63
15. Data Mentah Status Gizi	66

UIN SUSKA RIAU

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok yang terpapar cukup tinggi dengan kebiasaan makan yang tidak sehat. Mahasiswa tidak memperhatikan kecukupan gizi pada makanan dan cenderung memilih makanan yang praktis dan mempunyai rasa yang enak. Penelitian sebelumnya menemukan alasan berat badan mahasiswa bertambah akibat perubahan fisik dan sosial lingkungan termasuk asupan makan, aktivitas fisik, stres, dan waktu tidur (Abraham *et al.*, 2018). Pola makan mahasiswa berubah akibat perubahan lingkungan, biaya hidup, kesibukan, dorongan teman sebaya, dan mudahnya akses makanan *fast food* (Manwa, 2013).

Permasalahan gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu kurang energi (gizi kurang), anemia gizi (kekurangan zat besi), kegemukan (obesitas), dan kurang zat mikronutrien lain. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000). Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Obesitas berkaitan erat dengan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) dan menyebabkan kematian pada 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya (WHO, 2013).

Pada tahun 2022, sebanyak 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (43% pria dan 44% wanita) yang mengalami kelebihan berat badan; peningkatan dari tahun 1990, ketika 25% orang dewasa 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Sekitar 16% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022 (WHO, 2024). Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor genetik (keturunan), faktor lingkungan (*obesogenic environment*) dan perilaku (perilaku makan, perilaku aktivitas fisik, perilaku tidur, dan perilaku mengelola stres kurang baik), serta faktor obat-obatan dan hormonal (Kemenkes RI, 2022).

Status gizi dewasa adalah penilaian status gizi penduduk di atas 18 tahun yang dinilai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, prevalensi status gizi penduduk

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dewasa (>18 tahun) berdasarkan kategori IMT di Indonesia sebanyak 14,4% mengalami *overweight* dan 23,4% mengalami obesitas. Pada provinsi Riau terdapat 16,0% mengalami *overweight* dan 24,8% mengalami obesitas. Berdasarkan karakteristik, proporsi status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) kategori IMT di Indonesia pada usia 20-24 tahun sebanyak 8,6% mengalami *overweight* dan 13,4% mengalami obesitas. *Overweight* dan obesitas lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria (15,3% pada wanita, 13,6% pada pria; dan 31,2% pada wanita, 15,7% pada pria), dan lebih banyak di daerah perkotaan dibandingkan dengan daerah pedesaan (15,1% di perkotaan, 13,5% di pedesaan; dan 26,3% di perkotaan, 19,3% di pedesaan) (Kemenkes RI, 2023).

Mukbang (siaran makan) merupakan salah satu konten kuliner asal Korea Selatan berbentuk kegiatan menyantap makanan dalam jumlah besar yang disiarkan secara langsung (melalui situs web dan *platform* televisi) maupun secara tidak langsung (Strand and Gustafsson, 2020). Fenomena *mukbang* di Indonesia muncul pada tahun 2016 berdasarkan unggahan video seorang *Youtuber* kewarganegaraan Korea Selatan yang telah lama tinggal di Indonesia, yaitu Han Yoo Ra dengan judul video "[Vlog 20] Mukbang Bareng Insung Onni + Bye Bye Korea" di *channel YouTube*-nya (Safi'i, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pada kelompok 'Sering Menonton' *mukbang*, sebanyak 38,8% menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam/hari dengan media sosial yang diakses untuk menonton *mukbang* adalah *YouTube* (84,4%) (Yun *et al.*, 2020).

Menonton video orang lain makan dapat menjadi faktor risiko seseorang mengalami kelebihan berat badan. Menonton dapat mengacaukan penonton untuk tidak mempertimbangkan makan sampai melebihi jumlah makanan yang biasanya dimakan (Marchiori and Papies, 2014). Menonton video dengan konten makanan dan orang lain makan dapat mempengaruhi keinginan makan (Spence *et al.*, 2016). Menonton seseorang yang tidak secara fisik hadir makan dapat mempengaruhi asupan makan (Pope *et al.*, 2015). Stimulus berupa suara dapat mempengaruhi keinginan makan (Saftarina dan Wardani, 2016). Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi pola makan maka akan bermanifestasi pada risiko obesitas (Margawati dkk., 2020). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk

meneliti mengenai hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dengan nafsu makan dan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan menonton video *mukbang* dan nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah ilmu bagi penulis. Sebagai bahan referensi bagi instansi pendidikan serta dapat menjadi bahan bacaan atau informasi bagi mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau tentang hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Mukbang

a. Pengertian *Mukbang*

Mukbang merupakan acara kuliner yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ). Pada tayangan *mukbang*, BJ menyiarakan makanan dalam jumlah banyak dan makanan yang disajikan dapat menggugah selera makan dan kenikmatan menyantapnya sehingga menarik lebih banyak penonton (Choe, 2019).

Kata *mukbang* berasal dari bahasa Korea “먹방” (moekbang), yang merupakan gabungan dari kata “먹다” (meokda) yang berarti “makan” dan “방송” (Bangsong) yang berarti “siaran”. *Mukbang* dapat juga diartikan sebagai “food show” atau siaran acara makan (Hadi, 2015).

Mukbang dilakukan pertama kali oleh orang Korea Selatan (Khairani, 2021). Pada tahun 2016, acara *mukbang* mulai marak di Indonesia. *Mukbang* pertama di Indonesia, yaitu dengan pengenalan budaya Korea yang disajikan oleh Han Yoo Ra dan Jun Chef di akun *YouTube* mereka (Resti, 2018). *Mukbang* menjadi konten yang menarik dalam dunia media sosial (Khairani, 2021). Banyaknya jumlah makanan yang disantap dalam satu konten *mukbang* menjadikan acara *mukbang* menjadi unik (Resti, 2018).

Isi konten *mukbang* di Indonesia memiliki konsep yang sedikit berbeda dengan *mukbang* Korea. Konten *mukbang* di Korea fokus pada pembawa acaranya sendiri, fokus pada menyantap makanan dan berinteraksi dengan penonton, sedangkan konten *mukbang* di Indonesia dilakukan oleh satu orang atau lebih dengan isi yang berbeda-beda, tidak hanya menyantap makanannya saja, tetapi juga cara memasaknya, permainan tantangannya, sehingga isinya lebih menarik (Safi'i, 2020).

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 di depan kamera. Jenis *mukbang* antara lain: 1) *Mukbang eat*, yaitu pembawa acara hanya makan saja (Resti, 2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Menonton *mukbang eat* dapat mendorong penontonnya untuk makan makanan cepat saji dengan porsi lebih banyak (Yun *et al.*, 2020). Menonton orang makan, dapat memberikan mereka kesenangan tersendiri (Park, 2014); 2) *Mukbang eat and cook*, yaitu pembawa acara tidak hanya makan tetapi juga memasak makanan yang nantinya akan disantap (Resti, 2018). Alasan penonton menonton *mukbang* jenis ini yaitu untuk memanfaatkan waktu luangnya 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 *et al.*, 2020); 3) *Mukbang food traveling*, yaitu pembawa acara melakukan kegiatan makan di berbagai tempat yang unik, menarik, dan menyenangkan (Resti, 2018). Keuntungan menonton *mukbang food traveling* adalah pembawa acara dapat berinteraksi dengan pengikutnya, penonton, karyawan restoran, dan teman-teman yang menemani, sambil menikmati makanan yang lezat dalam jumlah yang banyak (Aucoin, 2019); 4) *Mukbang challenge*, yaitu berlomba menghabiskan makanan (Resti, 2018). 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). Penonton *mukbang challenge* dapat merasakan manfaat dari kegiatan ini yaitu membuat seseorang dapat merasakan keseruan dan kenikmatan dari acara *mukbang challenge* (Aprillia dkk., 2016).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Seseorang Menonton *Mukbang*

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menonton konten *mukbang* antara lain: 1) Hiburan, suasana hati atau *mood* seseorang tidak selalu positif, bahagia, dan bebas masalah. Pada suatu waktu mungkin saja merasa sedih, lelah, dan stres karena suatu situasi atau sesuatu. Menonton konten *mukbang* dapat dijadikan salah satu bentuk hiburan untuk mengurangi stres atau emosi negatif seseorang (Karmila, 2020); 2) Stres, stres yang dialami seseorang dapat dikurangi salah satunya dengan menonton sesuatu yang menarik seperti halnya video *mukbang* (Park, 2014); 3) Ketertarikan, tampilan makanan yang menggoda pada konten *mukbang* dapat membuat seseorang ingin menonton *mukbang*. Penonton

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih tertarik menonton konten makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalsori tinggi karena dapat menimbulkan kenikmatan yang nyata (Spence *et al.*, 2016); 4) Teman sebaya, memiliki pengaruh besar bagi remaja. Mereka sering menjadi panutan dan contoh oleh remaja lainnya, mempengaruhi cara dalam berpakaian dan pilihan hiburan, termasuk media sosial. Pengambilan keputusan dipengaruhi oleh teman sebaya karena mereka sering menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Deliens *et al.*, 2014). 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 (Ardrini *et al.*, 2020).

d. 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 media sosial (Resti, 2018). Kemudahan akses ini menjadikan seseorang dikatakan terbiasa dalam menonton tayangan *mukbang*. Keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang dalam menonton video dengan konten makanan (Spence *et al.*, 2016).

Menonton siaran *mukbang* dapat memberikan dampak buruk antara lain makan tidak teratur, kecanduan internet, distorsi makan dan tata krama makan, serta obesitas pada remaja (Kircaburun *et al.*, 2020). Kelebihan berat badan bisa memicu risiko 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 and Papies, 2014).

Pada penelitian Saftarina dan Wardani (2016), pengaruh keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh stimulus suara yang ada dalam video dengan konten makan. Apabila stimulus tersebut memberikan pengaruh pada pola makanannya 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 (Setyanti, 2020).

22. Pengertian Nafsu Makan

Nafsu makan atau *appetite* sering diartikan sebagai perasaan senang atau rasa ingin yang disebabkan oleh rangsangan makanan, berupa aroma atau penampilan yang menyenangkan, dan keputusan untuk memilih makanan tertentu (Sari, 2020), sedangkan menurut Oenzil (2012) mendefinisikan selera makan adalah sebagai preferensi seseorang terhadap jenis makanan atau keadaan ingin makan. Nafsu makan juga berkaitan dengan aroma, rasa, penampilan, dan daya tarik makanan yang dapat dianggap sebagai metafora bagi perasaan ingin atau suka akan hal yang berharga dalam hidup (Yeomans and Bertenshaw, 2008).

Pada tinjauan gizi seimbang, nafsu makan dapat dinilai baik atau buruk, jika dikatakan baik maka proses makan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh khususnya keseimbangan energi dapat dilakukan dengan baik. Apabila dikatakan buruk, ada dua hal yang bisa terjadi, pertama keinginan makan berlebihan (*overeating*) dan yang kedua keinginan makan berkurang atau hilang. Nafsu makan yang berlebihan (terlihat rakus) artinya makan lebih dari yang dibutuhkan oleh tubuh, menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak diinginkan dan beberapa akibat penyakit lain, sebaliknya nafsu makan berkurang atau hilang akan mengakibatkan penurunan berat badan yang tidak diinginkan (Arali, 2008).

Nafsu makan mengacu pada keinginan mereka untuk makan. Keinginan untuk makan merupakan naluri alami yang mendorong individu untuk mengonsumsi makanan guna memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Oleh karena itu, menjaga nafsu makan yang sehat bermanfaat bagi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Nafsu makan umumnya dipahami sebagai sensasi menyenangkan atau keinginan akan makanan yang dipicu oleh rangsangan seperti aroma atau penampilan makanan, dan mempengaruhi pemilihan makanan (Islami, 2023).

Menurut Guyton and Hall (2011), nafsu makan adalah keinginan untuk mendapatkan jenis makanan tertentu yang berguna untuk dimakan. Sensasi rasa lapar, selain karena keinginan makan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, budaya, dan pengaturan fisiologi di otak, terutama hipotalamus. Beberapa pusat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

saraf di hipotalamus yang berperan adalah *nucleus lateral hipotalamus* (pusat nafsu makan), *nucleus ventromedial* (pusat kenyang), *nucleus paraventricular dorsomedial* (proses dan perilaku makan) dan *arkuata* (mengukur pelepasan hormon serta pengeluaran energi). *Amigdala* (bagian utama dari sistem nervus olfaktorius) dan korteks *prefrontal* adalah pusat saraf yang lebih tinggi dari hipotalamus yang juga berperan penting dalam pengaturan perilaku makan, terutama dalam pengaturan nafsu makan.

Nucleus-nucleus hipotalamus mempengaruhi sekresi beberapa hormon yang berasal dari kelenjar adrenal, tiroid, serta sel-sel pulau pankreas dalam mengatur keseimbangan energi dan metabolisme. Hipotalamus menerima sinyal saraf dari saluran pencernaan yang memberikan informasi sensorik mengenai isi lambung, diantaranya sinyal kimia dari zat gizi dalam darah (glukosa, asam amino, dan asam lemak), sinyal dari hormon *gastrointestinal*, sinyal dari jaringan lemak dan sinyal dari korteks *cerebri* (penglihatan, penciuman, dan pengecapan) (Tjahjono, 2011).

Pusat makan dan kenyang di hipotalamus memiliki banyak reseptor *neurotransmitter* dan hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Sebagian dari banyak zat yang telah terbukti mampu mengubah perilaku nafsu makan dan rasa lapar pada beberapa percobaan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu zat *oreksigenik* yang menstimulasi rasa lapar dan zat *anoreksigenik* yang menekan nafsu makan (Tjahjono, 2011).

Nafsu makan adalah keinginan psikologis terhadap makanan atau minuman. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi nafsu makan, termasuk respons sensorik terhadap pemandangan, suara, bau, dan rasa makanan. Faktor lain termasuk masalah perilaku dan sosial yang dapat memengaruhi respons sensorik ini. Misalnya, melihat makanan dapat menggoda seseorang untuk makan, meskipun seseorang sedang tidak lapar, tetapi mungkin tergoda untuk makan karena orang lain sedang makan. Pada setiap kejadian ini, melihat makanan ditransfer melalui neuron ke otak, yang mencatat keinginan untuk makan. Hal ini dapat mengesampingkan perasaan puas secara fisik dari makanan sebelumnya (Marcus, 2013).

Keinginan makan adalah keinginan yang kuat untuk makan. Keinginan makan berbeda dengan rasa lapar, yang didorong oleh kebutuhan fisiologis untuk makan. Keinginan makan lebih terkait dengan selera makan, yang didorong oleh

kebutuhan psikologis untuk makan. Banyak spekulasi yang beredar tentang keinginan makan. Keinginan makan dapat dipicu oleh hormon, seperti serotonin atau endorfin, yang dapat memicu kebutuhan akan makanan manis dan respons yang menyenangkan. Serotonin dan endorfin adalah neurotransmitter merupakan zat kimia otak yang dianggap berkontribusi terhadap perasaan sejahtera dan bahagia. Keinginan makan juga dapat dipicu oleh kekurangan makanan tertentu, diikuti oleh kepuasannya. Keinginan untuk makan bisa bersifat spesifik, ditandai dengan keinginan untuk makanan tertentu, seperti kentang goreng atau cokelat. Keinginan untuk makan juga bisa bersifat umum, ditandai dengan keinginan untuk karakteristik sensorik tertentu dari makanan, seperti rasa atau tekstur (Marcus, 2013). Penurunan nafsu makan dapat disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari stres, penyakit tertentu, hingga efek samping obat-obatan. Menurut beberapa riset, seseorang yang menonton video *mukbang* mengalami peningkatan nafsu makan. Hal ini diduga disebabkan oleh pelepasan hormon serotonin, endorfin, dan dopamin, yang membuat penontonnya merasa bahagia dan termotivasi untuk makan lebih banyak (Adrian, 2025).

2.3. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Harjatmo, 2017). Status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi (Supariasa, 2016).

Pada tahun 2018, 1 dari 5 anak usia sekolah (20%, atau 7,6 juta), 1 dari 7 remaja (14,8%, atau 3,3 juta) dan 1 dari 3 orang dewasa (35,5%, atau 64,4 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes RI, 2021). Berbagai kondisi prenatal dan perinatal terkait dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas di kemudian hari merupakan perhatian penting; hal ini termasuk tingginya tingkat kelebihan berat badan (15,1%) dan obesitas (29,3%) di kalangan wanita dewasa dan *stunting* (30,8%) dan *wasting* (10,2%) di kalangan balita (UNICEF, 2021).

Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berkaitan dengan asupan zat gizi dan penyakit infeksi, sedangkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

faktor tidak langsung dipengaruhi oleh aksesibilitas pangan, pola asuh, sanitasi, dan pelayanan kesehatan. Penilaian status gizi dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian, yaitu secara antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga penilaian, yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, 2016).

Menurut Harjatmo (2017) pengelompokan status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode, salah satunya yaitu metode antropometri. Metode antropometri ini merupakan cara menilai status gizi dengan cara menilai pertumbuhan. Pada penelitian ini untuk menentukan status gizi menggunakan metode antropometri. Alasan metode antropometri dapat digunakan sebagai indikator status gizi, diantaranya pertumbuhan seorang anak agar berlangsung baik memerlukan asupan gizi yang seimbang antara kebutuhan gizi dengan asupan gizinya, gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan asupan zat gizi akan mengakibatkan tumbuh berlebih (gemuk/obesitas) akan berdampak pada gangguan metabolisme tubuh, antropometri data sebagai variabel status pertumbuhan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi.

Kelebihan dari metode antropometri data diantaranya, yaitu prosedur pengukuran antropometri umumnya cukup sederhana dan aman digunakan, pengukuran antropometri relatif tidak membutuhkan tenaga ahli, cukup dengan pelatihan sederhana, alat ukur yang digunakan untuk pengukuran antropometri harganya cukup terjangkau, mudah dibawa, dan tahan lama, kemudian ukuran antropometri hasilnya tepat dan akurat, hasil ukuran antropometri dapat mendeteksi riwayat asupan gizi yang telah lalu, hasil antropometri dapat mengidentifikasi status gizi baik, normal, kurang, dan buruk, serta ukuran antropometri dapat digunakan untuk skrining (penapisan), sehingga dapat mendeteksi siapa yang mempunyai risiko gizi kurang dan lebih. Kelemahan dari metode antropometri diantaranya, yaitu hasil ukuran antropometri tidak sensitif, karena tidak dapat mengklasifikasikan kekurangan zat gizi tertentu, terutama zat gizi mikro misalnya kekurangan zink. Faktor-faktor di luar gizi dapat menurunkan spesifikasi dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sensitivitas ukuran, contohnya anak yang kurus bisa terjadi karena menderita infeksi, sedangkan asupan gizinya normal. Atlet biasanya mempunyai berat ideal, padahal asupan gizinya lebih. Kesalahan waktu pengukuran dapat mempengaruhi hasil. Kesalahan dapat terjadi karena prosedur ukur yang tidak tepat, perubahan hasil ukur maupun analisis tertentu yang keliru (Harjatmo, 2017).

Status gizi orang dewasa dapat ditentukan dengan menggunakan indeks massa tubuh atau “*body mass index*” (BMI). Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Status gizi berdasarkan kategori IMT dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Status Gizi berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh

Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 – <18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (overweight)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
Obesitas	Kenaikan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Kemenkes RI (2014)

Di Indonesia istilah *Body Mass Index* diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, sehingga mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. IMT digunakan hanya untuk orang dewasa berumur di atas 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan. Selain itu, IMT tidak dapat digunakan pada penyakit (keadaan khusus) lainnya seperti adanya edema, asites, dan hepatomegali (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

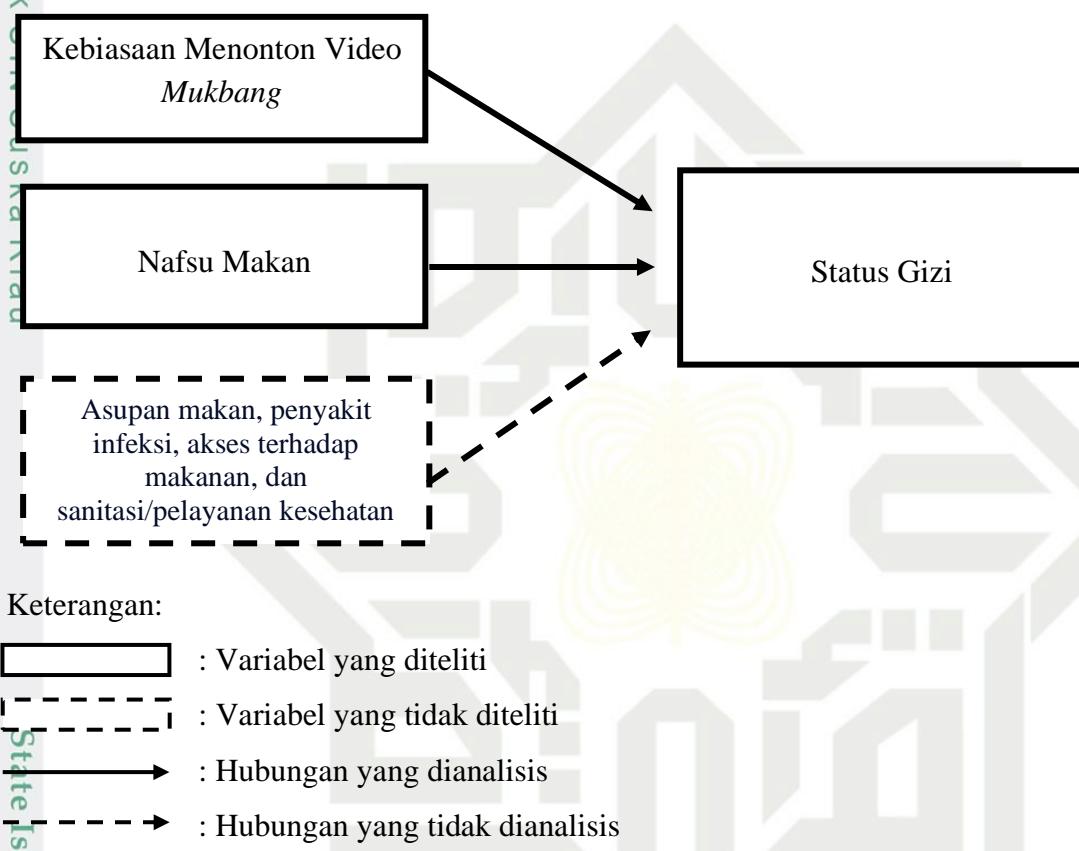
2.4. Kerangka Pemikiran

Menonton video *mukbang* dan nafsu makan yang berlebihan dapat meningkatkan asupan yang menyebabkan meningkatnya status gizi. Asupan makan pada penelitian ini tidak diteliti, sehingga secara tidak langsung menonton video *mukbang* dan nafsu makan mempengaruhi status gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
 Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung yang tidak diteliti pada penelitian ini. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi diantaranya akses terhadap makanan, dan sanitasi/pelayanan kesehatan. Lebih jelasnya kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

UIN SUSKA RIAU

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Jl. H.R. Soebrantas, Km. 15, No. 155, Kel. Tuah Madani, Kec. Tampan, Pekanbaru, Provinsi Riau pada Mei sampai dengan Juni 2024. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti melalui penyebaran *google form* frekuensi menonton video *mukbang* yang disebar kepada mahasiswa/i S-1 UIN Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022 dengan hasil terdapat mahasiswa/i menonton video *mukbang* paling sedikit satu kali sebesar (40,5%) dan lebih dari satu kali sebanyak (45,7%) dalam satu minggu terakhir, paling banyak pada Fakultas Pertanian dan Peternakan (FPP) sebesar (29,3%) serta Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) sebesar (24,1%).

3.2. Konsep Operasional

3.2.1. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2017). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video *mukbang* (x_1) dan nafsu makan (x_2) oleh mahasiswa di UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, variabel dependennya adalah status gizi (y) pada mahasiswa di UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

3.2.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasari pada karakteristik yang diamati dari sesuatu yang mendefinisikannya, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Nursalam, 2013). Definisi Operasional disajikan pada Tabel 3.1.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Kategori
Kebiasaan Menonton Video Mukbang	Kebiasaan menonton merupakan kegiatan yang biasa atau sering dilakukan sejak lama dan menjadi bagian kehidupan dengan menggunakan mata untuk memandang (memperhatikan) sesuatu (Resti, 2018)	Menggunakan angket <i>skrining</i> atau kuesioner	Ordinal	Rendah, jika total skor < 34 Sedang, jika total skor 34 s/d < 43 Tinggi, jika total skor ≥ 44 (Azwar, 2012)
Nafsu Makan	Keinginan atau rasa senang yang ditimbulkan oleh rangsangan makanan, berupa penampilan, dan keputusan untuk memilih makanan tertentu setelah menonton <i>mukbang</i> (Thania dan Humayrah, 2023).	Menggunakan <i>Food Cravings Questionnaire-Trait</i> (FCQ-T) modifikasi kuesioner Meule (2020)	Likert	Skor < 75% = Keinginan makan tidak meningkat Skor $\geq 75\%$ = Keinginan makan meningkat (Thania dan Humayrah, 2023)
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo, 2017). Status gizi diperoleh dengan hasil pengukuran antropometri dengan IMT.	1. Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan injak digital 2. Tinggi badan diukur menggunakan <i>microtoise</i>	Ordinal	Kategori Status Gizi (BB/TB) usia dewasa >18 tahun (IMT): $< 17,0$ = sangat kurus $17 - <18,5$ = kurus $18,5 - 25,0$ = normal $>25,0 - 27,0$ = gemuk (overweight) $>27,0$ = obesitas (Kemenkes RI, 2014) Peneliti mengkategorikan status gizi menjadi: $<18,5$ = kurus $18,5 - 25,0$ = normal $>25,0$ = gemuk

3.3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik korelasi menggunakan rancangan studi korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang memiliki hubungan dengan variabel lainnya. Penelitian analitik korelasi yaitu peneliti berupaya mencari hubungan antara variabel dan melakukan analisis terhadap data yang terkumpul, sehingga perlu dibuat hipotesis dan harus ada uji hipotesis (Sastroasmoro dan Ismael, 2011). Pada penelitian ini menganalisis hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

3.3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i S-1 reguler Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum angkatan 2021-2022 di UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum merupakan dua fakultas yang paling banyak menonton video *mukbang* dalam satu minggu terakhir, dibandingkan fakultas lainnya, dengan perkiraan jumlah populasi sebesar 1862 orang.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Pada pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode atau teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya (Notoatmodjo, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S-1 reguler di UIN Sultan Syarif Kasim Riau, yaitu Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum angkatan 2021-2022 yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018).

Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu bersedia menjadi subjek serta memiliki kebiasaan menonton video *mukbang* paling sedikit satu kali dalam satu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

minggu terakhir. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum angkatan 2021-2022 yang tidak pernah menonton video *mukbang* dalam satu minggu terakhir dan mahasiswa yang menolak ikut serta dalam pengambilan data.

Penentuan minimal subjek dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Lemeshow (1997), sebagai berikut:

$$n = \frac{Z\alpha^2 pqN}{d^2(N-1) + Z\alpha^2 pq}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 0,0487(0,9513)1862}{0,05^2(1862-1) + (1,96^2)0,0487(0,9513)}$$
$$n = \frac{331,3}{4,83}$$
$$n = 68,5 = 69 \text{ orang}$$
$$\pm 10\% = 76 \text{ orang}$$

Keterangan:

n	=	Ukuran sampel
N	=	Ukuran Populasi
Z α^2	=	Skor pada kepercayaan 95% = 1,96
P	=	Prevalensi obesitas pada remaja di provinsi Riau Kota Pekanbaru tahun 2018 sebesar 4,87% (Kemenkes RI, 2018)
q	=	1-P
d	=	Estimasi galat eror (5%) atau 0,05

Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah responden yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 69 orang. Jumlah responden ditambahkan 10% dari jumlah responden untuk menghindari *drop out* selama penelitian berlangsung dan data bias saat pengolahan data. Jumlah responden yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 76 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan, yaitu *nonprobability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan pertimbangan yang ada sesuai dengan kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi subjek, serta memiliki kebiasaan menonton video *mukbang* paling sedikit satu kali dalam seminggu terakhir. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum angkatan 2021-2022 yang tidak pernah menonton video

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mukbang dalam satu minggu terakhir dan mahasiswa yang menolak ikut serta dalam pengambilan data.

3.4. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa/i S1 reguler UIN Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022. Kuesioner dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp* kepada mahasiswa/i sebagai responden di setiap fakultas menggunakan *google form* oleh peneliti.

1) Teknik Pengumpulan Data Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*

Akumulasi data kebiasaan menonton video *mukbang* yaitu menggunakan kuesioner yang terdiri atas 13 pernyataan. Peneliti mengirimkan *link google form* kepada mahasiswa/i UIN Sultan Syarif Kasim Riau melalui media *chat* aplikasi *WhatsApp*. Responden dapat mengisi kuesioner penelitian melalui *link google form* yang telah disediakan. Peneliti mengambil 76 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap serta memenuhi kriteria sebagai responden. Hasil pengisian kuesioner dari 76 responden tersebut kemudian diberi penilaian dan dikategorikan sesuai kategori menurut Azwar (2012) berikut:

- a) Rendah : $X < M - 1SD = X < 34$
- b) Sedang : $M - 1SD \leq M + 1SD = 34 \leq X < 43$
- c) Tinggi : $M + 1SD \leq X = X \geq 44$

2) Teknik Pengumpulan Data Nafsu Makan

Proses pengambilan data nafsu makan menggunakan kuesioner nafsu makan yaitu *food cravings questionnaire-Trait* (FCQ-T) yang terdiri atas 12 pernyataan. Peneliti mengirimkan *link google form* kepada mahasiswa/i UIN Sultan Syarif Kasim Riau melalui media *chat* aplikasi *WhatsApp*. Responden dapat mengisi kuesioner penelitian melalui *link google form* yang telah disediakan. Peneliti mengambil 76 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap serta memenuhi kriteria sebagai responden. Hasil pengisian kuesioner dari 76 responden tersebut kemudian diberi penilaian dan dikategorikan sesuai kategori berikut:

- a) Keinginan makan tidak meningkat = skor < 75%
- b) Keinginan makan meningkat = skor $\geq 75\%$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

③ **Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

③) Teknik Pengumpulan Data Status Gizi

Hasil pengukuran antropometri berat badan yang diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan yang diukur menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Responden dikatakan memiliki status gizi sangat kurus apabila IMT $< 17,0$, kurus apabila $17 - < 18,5$, normal apabila $18,5 - 25,0$, gemuk (*overweight*) apabila $IMT > 25,0 - 27,0$ dan obesitas apabila $IMT > 27,0$ (Kemenkes RI, 2014). Sebaran variabel, jenis dan cara pengumpulan data dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Variabel, Jenis, dan Cara Pengumpulan Data

Data	Variabel	Kategori	Acuan
Kebiasaan menonton video <i>mukbang</i>	Frekuensi menonton	Rendah, jika total skor < 34 Sedang, jika total skor 34 s/d < 34 Tinggi, jika total skor ≥ 44	(Azwar, 2012)
Nafsu Makan	Perubahan nafsu makan	Skor $< 75\%$ = Keinginan makan tidak meningkat Skor $\geq 75\%$ = Keinginan makan meningkat	(Thania dan Humayrah, 2023)
Status gizi	IMT	$< 17,0$ = sangat kurus $17 - < 18,5$ = kurus $18,5 - 25,0$ = normal $> 25,0 - 27,0$ = gemuk (<i>overweight</i>) $> 27,0$ = obesitas	(Kemenkes RI, 2014)

3.5. Instrumen Penelitian dan Alur Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan yaitu kuesioner, sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data status gizi yaitu menggunakan timbangan badan digital dan *microtoise*. Peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk pernyataan tertutup sehingga responden hanya memilih jawaban positif atau negatif dari pernyataan yang disediakan. Penggunaan kuesioner *online* dilakukan di penelitian ini.

Kuesioner diambil oleh peneliti dari referensi maupun penelitian terdahulu. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:

①) Kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* yang terdiri atas 13 pertanyaan mengenai pertanyaan penelitian dalam menilai kebiasaan responden menonton video *mukbang*. Skor kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* diukur

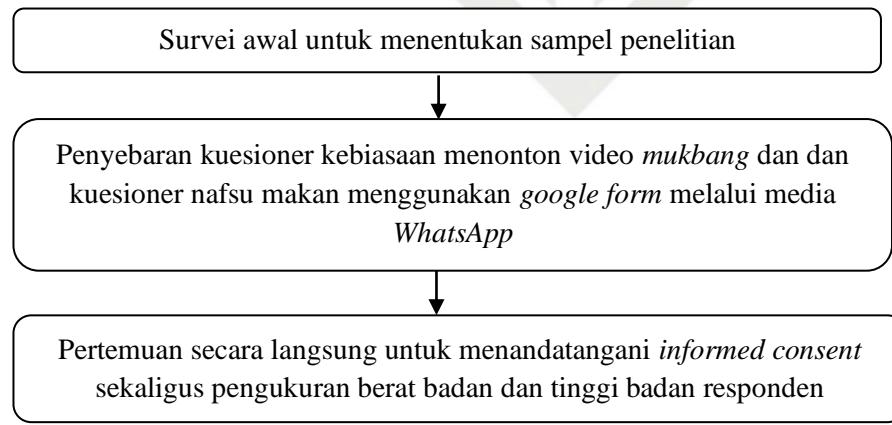
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dengan skala ordinal. Responden diminta memilih “Sangat Setuju”, “Setuju”, “tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”. Skor pada setiap jawaban yaitu Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1; 2) Kuesioner nafsu makan yang terdiri atas 12 pertanyaan mengenai pertanyaan penelitian dalam menilai tingkat nafsu makan responden pada saat menonton tayangan *mukbang*. Skor kuesioner nafsu makan diukur dengan skala likert. Responden diminta memilih “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Kadang”, “Sering”, dan “Selalu” dari pertanyaan tersebut, bila jawaban “Tidak Pernah” maka diberi nilai 1, bila jawaban “Jarang” maka diberi nilai 2, bila jawaban “Kadang” maka diberi nilai 3, bila jawaban “Sering” maka diberi nilai 4, dan bila jawaban “Selalu” maka diberi nilai 5; 3) *Form* status gizi yang telah disediakan kemudian diisi oleh peneliti setelah penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital, dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada mahasiswa/i S-1 angkatan 2021-2022 Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum. Penyebaran kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan pada mahasiswa/i S-1 angkatan 2021-2022 Fakultas Pertanian dan Peternakan dan Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menggunakan *google form* melalui media *WhatsApp* dan diisi oleh mahasiswa/i yang bersedia menjadi responden. Melakukan pengukuran secara langsung pada responden sekaligus menandatangani *informed consent*. Alur proses penelitian disajikan pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. Diagram Alur Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.6. Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri atas beberapa tahapan meliputi pemasukan data (*entry*), pengkodean (*coding*), *cleaning*, pengelompokan data, dan analisis data. Analisis data menggunakan *software Microsoft Excel 2013 for windows* dan menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 21.0. Data status gizi diolah menggunakan aplikasi Kalkulator IMT.

Data disajikan dalam bentuk tabel dan dilakukan analisis secara statistik. Analisis data univariat adalah menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2018). Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data univariat, yaitu menentukan karakteristik responden, menentukan tingkat kebiasaan mahasiswa tentang menonton video *mukbang*, menentukan tingkat nafsu makan mahasiswa, dan menentukan tingkat status gizi mahasiswa.

Analisis data bivariat dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis bivariat yang dilakukan yaitu menggunakan uji *Chi-Square*. Data yang diuji korelasi yaitu data hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dengan status gizi dan hubungan nafsu makan dengan status gizi mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Interpretasi kemaknaan adalah untuk menilai kemaknaan sistem dengan membandingkan nilai $\rho < \alpha (0,05)$ maka ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan nafsu makan dan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Jika $\rho > \alpha (0,05)$ maka tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan nafsu makan dan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

3.7. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* dan kuesiner nafsu makan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk penelitian. Uji statistik yang dilakukan meliputi:

Uji Validitas

Uji validitas sendiri merupakan suatu uji untuk mengukur ketepatan, keakuratan dan kelayakan sebuah instrumen yang akan digunakan (Masturoh, 2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan metode *Pearson Product Moment Correlation* dengan ketentuan bahwa kuesioner penelitian dapat dinyatakan valid jika nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} . r_{tabel} yang digunakan pada uji validitas kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* adalah sebesar 0,244. Uji validitas kuesioner penelitian dapat dinyatakan valid pula jika nilai $Sig. (2 tailed) < 0.05$ dan *Pearson Correlation* bernilai positif (Elisanti dan Ardianto, 2020). Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*

Pernyataan	R Hitung	R Tabel ($\alpha = 0,05$)	Keterangan
1	0,598		Valid
2	0,669		Valid
3	0,522		Valid
4	0,694		Valid
5	0,625		Valid
6	0,702	0,244	Valid
7	0,484		Valid
8	0,546		Valid
9	0,676		Valid
10	0,704		Valid
11	0,494		Valid
12	0,714		Valid
13	0,435		Valid

Berdasarkan Tabel 3.3 diketahui hasil uji validitas pada kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* yang telah dilakukan diketahui bahwa semua pernyataan kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* telah valid. Hal ini dapat dilihat dari nilai r_{hitung} yang lebih besar daripada r_{tabel} yang memiliki nilai 0,244 ($r_{hitung} > 0,244$). Nilai sig juga telah sesuai yakni menunjukkan nilai kurang dari 0,05 ($sig < 0,05$) dan bernilai positif.

Pada kuesioner nafsu makan juga dilakukan uji validitas menggunakan metode *Pearson Product Moment Correlation* dengan ketentuan bahwa kuesioner penelitian dapat dinyatakan valid jika nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} . r_{tabel} yang digunakan pada uji validitas kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* adalah sebesar 0,355. Hasil uji validitas kuesioner nafsu makan dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Uji Validitas Kuesioner Nafsu Makan

Hak Cipta milik UIN Suska Riau	Pernyataan	R Hitung	R Tabel ($\alpha = 0.05$)	Keterangan
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	1	0.872		Valid
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	2	0.791		Valid
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	3	0.856		Valid
	4	0.618		Valid
	5	0.560		Valid
	6	0.775	0,355	Valid
	7	0.784		Valid
	8	0.758		Valid
	9	0.361		Valid
	10	0.644		Valid
	11	0.804		Valid
	12	0.661		Valid

Berdasarkan Tabel 3.4 diketahui hasil uji validitas pada kuesioner nafsu makan yang telah dilakukan diketahui bahwa semua pernyataan kuesioner nafsu makan telah valid. Hal ini dapat dilihat dari nilai r_{hitung} yang lebih besar daripada r_{tabel} yang memiliki nilai 0,355 ($r_{hitung} > 0,244$). Nilai sig juga telah sesuai yakni menunjukkan nilai kurang dari 0,05 ($sig < 0,05$) dan bernilai positif.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu uji untuk mengukur tingkat konsistensi atau kestabilan hasil pengukuran (Nugroho dan Haritanto, 2022). Uji reliabilitas ini dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dan ditentukan berdasarkan klasifikasi tingkat reliabilitas yang dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. Klasifikasi Tingkat Reliabilitas

Koefisien Cronbach's Alpha	Tingkat Reliabilitas
$0,00 \leq r < 0,20$	Kurang Reliabel
$0,20 \leq r < 0,40$	Agak Reliabel
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup Reliabel
$0,60 \leq r < 0,80$	Reliabel
$0,80 \leq r \leq 1,00$	Sangat Reliabel

Sumber: Arikunto, 2009

Pada kuesioner kebiasaan menonton video mukbang telah dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas kuesioner kebiasaan menonton video mukbang dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.6. Uji Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*

Variabel	N-item	Cronbach's alpha
Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i>	13	0,862

Berdasarkan Tabel 3.6 diketahui hasil uji reliabilitas pada kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* dengan nilai *Cronbach's Alpha* yakni sebesar 0,862. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* termasuk dalam kategori sangat reliabel.

Pada kuesioner nafsu makan juga telah dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas kuesiner nafsu makan dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7. Uji Reliabilitas Kuesioner Nafsu Makan

Variabel	N-item	Cronbach's alpha
Nafsu makan	12	0,768

Berdasarkan Tabel 3.7 diketahui hasil uji reliabilitas pada kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* dengan nilai *Cronbach's Alpha* yakni sebesar 0,768. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner nafsu makan termasuk dalam kategori reliabel.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

V. PENUTUP**5.1. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan menonton video *mukbang* rendah, sedang, dan tinggi sebanyak 14,5%, 63,2%, dan 22,4%. Responden yang memiliki nafsu makan meningkat dan tidak meningkat sebanyak 65,8% dan 34,2%, kemudian responden yang memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 10,5%, kurus sebanyak 11,8%, normal sebanyak 65%, gemuk sebanyak 6,6%, dan obesitas 5,3%. Hasil uji statistik *chi square* pada penelitian ini, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan nilai *p value* sebesar 0,979 (*p value* >0,05). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,042 (*p value* < 0,05).

5.2. Saran

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhan, serta perlu membatasi diri untuk tidak menonton video *mukbang* di media sosial secara berlebihan agar dapat mengontrol nafsu makan yang berdampak pada status gizi. Bagi instansi tempat penelitian diharapkan media ini dapat menjadi pembelajaran dan menjadi referensi bagi responden, sebagai media edukasi gizi mengenai kebiasaan menonton video *mukbang* dan nafsu makan dengan status gizi pada mahasiswa. Bagi peneliti yang tertarik dengan tema yang sama sebaiknya mempertimbangkan dan menggali lebih mendalam tentang faktor-faktor perancu lainnya yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Abdullah, D., Z.A. Adzkia, Khomeini, I. Triyansyah, dan Y. Birman. 2022. Pola Pengobatan Gejala pada Tatalaksana Pasien Lansia Covid-19 dengan Komorbid Diabetes Melitus di RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 5(3): 337-345.
- Abraham, S.P., B.R. Noriega, and J.Y. Shin. 2018. College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements. *J Nutr Hum Health*, 2(1): 13-17.
- Adrian, K. 2025. *Dampak Positif dan Negatif dari Menonton Video Mukbang bagi Kesehatan*. <https://www.alodokter.com/dampak-positif-dan-negatif-dari-menonton-video-mukbang-bagi-kesehatan>. Diakses 15 Januari 2025.
- Al-Mana, N. and M.D. Robertson. 2018. The Impact of Body Mass Index Status on Appetite Responses and Food Intake Following Acute Consumption of Resistant Starch. *Proceedings of the Nutrition Society. (Abstract)*
- APA (American Psychological Association). 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DMS-5)*. <https://psycnet.apa.org/record/2013-14907-000>. Diakses 12 September 2024.
- Aprillia, A., B.D. Wimbowo, D.W. Bagasworo, M. Ikkiu, dan H. Dara. 2016. Food Challenge Weekend at Bintaro Jaya XChange Mall. *Research Proposal*. https://www.researchgate.net/publication/311578027_food_challenge_weekend_at_bintaro_jaya_xchange_mall. Diakses 10 September 2024.
- Arali. 2008. *Nafsu Makan dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Artikel Penelitian. <https://arali2008.wordpress.com/2011/07/15/nafsu-makan-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhinya/>. Diakses 22 Juli 2024.
- Ardrini, D.A.M., D. Lubis, and N.W.A. Utami. 2020. 'I Want What They're Eating': Collage Students Experiences in Watching Food Content on Youtube. *Jurnal Public Health and Preventive Medicine Archive*, 8(1): 11-16.
- Arieska, P.K. dan N. Herdiani. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *MTPH Journal*, 4(2): 203-211.
- Aucoin, J. 2019. Virtual Commensality: Mukbang and Food Television. *Thesis. Program Study of Art History Department of Art History and Communications Studies. The McGill University. Montreal*.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. Jakarta. 197 hal.
- Choe, H. 2019. Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean livestream of Eating. *Language in Society*, 48(2): 171-208.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sainte Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Deliens, T., P. Clarys, I.D. Bourdeaudhuij, and B. Deforche. 2014. Determinants of Eating Behaviour in University Students: a Qualitative Study using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*, 14(53): 1-12.
- Elisanti, A.D. dan E.T. Ardianto. 2020. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Polije Press. Jember. 251 hal.
- Guyton, A.C. and J.E. Hall. 2011. *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier. Amerika Serikat. 1091 hal.
- Hadi, R.H. 2015. Analisis Semiotika pada Program Siaran Streaming Moekbang. *Skripsi*. Program Studi Bahasa Korea Sekolah Vokasi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Hardinsyah, P. dan I.D.N. Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.
- Harjatmo, T.P., H.M. Par'i, dan S. Wiyono. 2017. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 315 hal.
- Hong, S. and S. Park. 2017. *Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea*. Gothenburg: Nordicom. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1535822/fulltext01.pdf>. Diakses 10 September 2024.
- Islami, A. 2023. Efektivitas Penggunaan Aromaterapi Lavender sebagai Stimulasi Peningkatan Nafsu Makan pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Labuapi. *Skripsi*. Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram. Mataram.
- Iqbal, M. dan S. Salsabila. 2023. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 4(2): 102-109.
- Karmila, S. 2020. Hubungan Terpaan Informasi pada Sosial Media Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019. *Thesis*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Kementerian kesehatan republik indonesia, jakarta*. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/pmk%20no.%2041%20ttg%20pedoman%20gizi%20seimbang.pdf. Diakses 20 Juni 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 126 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- Stat Islamiq University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020, IT - Information Technology*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>. Diakses 02 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. *Hari Obesitas Sedunia 2022*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cedqdm1wvxzurxhad3ftvxduow1wut09/2024/03/factsheet%20hos%202022%20.pdf>. Diakses 02 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pengembangan Kesehatan. 964 hal.
- Khairani, Y. 2021. Fenomena Mukbang dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wahibah Az-Zuhali. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Kircaburun, K., C. Yurdagul, D. Kuss, E. Emirtekin, and M.D. Griffths. 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*, 19(1): 2160-2160.
- Kurniawan, M. W. W. dan T. D. Widyaningsih. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 5(1): 1-12.
- Lemeshow, S. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Gadjah Mada University Press. Yograkarta. 264 hal.
- Manwa, L. 2013. University Students' Dietary Patterns: a Case of a University in Zimbabwe. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 4(1): 191-197.
- Marchiori, D. and E.K. Papiers. 2014. A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not the Portion Size Effect. *Appetite*, 75(1): 40-45.
- Margawati, A., H.S. Wijayanti, N.A. Faizah, dan M.I. Syaher. 2020. Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi 68 Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2): 102–109.
- Margiyanti, N.J. 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *JurnL Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1): 231-237.
- Marcus, J.B. 2013. *Nutrisi Kuliner*. <https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/appetite>. Diakses 15 Januari 2025.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak Cipta milik UIN SUSKA Riau**
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Masturoh. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Jakarta. 297 hal.
- Meule, A. 2020. Twenty Years of the Food Cravings Questionnaires: a Comprehensive Review. *Curr Addict Reports*, 7(1): 30–43.
- Miristia, V. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Mokolensang, O.G., A.E. Manampiring, dan Fatimawali. 2016. Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *J e-Biomedik*, 4(1): 128-13.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 71 hal.
- Nugroho dan Haritanto. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif dengan Pendekatan Statistika (Teori, Implementasi dan Praktik dengan SPSS)*. ANDI. Yogyakarta. 248 hal.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Empat. Jakarta Selatan. 161 hal.
- Oenzil, F. 2012. *Gizi Meningkatkan Kualitas Manula*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 161 hal.
- Park, S. 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/>. Diakses 25 Juli 2024.
- Pope, L., L. Latimer, and B. Wansink. 2015. Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI. *Appetite*, 90(1): 131–135.
- Ramonda, D. A., Y.G. Yudanari, dan Z. Choiriyah. 2019. Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2): 109-114.
- Resti, S.N. 2018. Korelasi Menonton Mukbang pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan (Studi terhadap Followers Akun Instagram @Mukbang.Video). *Skripsi*. Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Rosdiana. 2021. *Pencegahan Obesitas dengan Exercise*. Penerbit NEM. Jawa Tengah. 60 hal.
- Rolls, E.T. 2006. Understanding the Mechanism of Food Intake and Obesity. *Obesity Review*, 8(1): 67-72.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Safi'i, I. 2020. Fenomena Mukbang dalam Kitab Hadist Sahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban Nomor Indeks. 674. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Saftarina, F. dan D. Wardani. 2016. Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan. *Jurnal Majority*, 5(1): 28-32.
- Sastroasmoro, S. dan S. Ismael. 2018. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Sagung Seto. Jakarta. 522 hal.
- Sari, A.G. 2020. *Teori Nafsu Makan*. Scribd: Artikel Ilmiah. URL: <https://www.scribd.com/document/455176463/teori-nafsu-makan>. Diakses 25 Februari 2024.
- Sari, A.F.P., E.P. Pamungkasari, and Y.L.R. Dewi. 2021. Relationship of Appetite, Body Image, and Energy Intake with Body Mass Index in Undergraduate Students in Surakarta. *Dis Prev Public Heal J*, 16(1): 1–7.
- Sari, Z.K. 2022. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Penggemar Mukbang di Sosial Media Tik Tok. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Saxena, A. 2017. The Impact of the Overall Quality of Life Adolescent Girls are Living Across the City of Kota. *International Journal of Life Sciences*, 1(1): 40-48.
- Setyanti, D.G. 2020. Konten Youtube tentang Mukbang dalam Perspektif Adab Makan menurut Analisis Syiar Islam. *Skripsi*. Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.
- SIRKESNAS (Survei Indikator Kesehatan Nasional). 2016. *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta. http://perpustakaan.litbang.depkes.go.id/ucs/index.php?p=show_detail&id=23174. Diakses 20 Juni 2024.
- Spence, C., K. Okajima, A.D. Cheok, O. Petit, and C. Michel. 2016. Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation. *Brain and Cognition*, 110(3): 1-11.
- Strand, M. and S. Gustafsson. 2020. Mukbang and Disordered Eating : A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Culture Medicine Psychiatry*, 44(6): 586–609.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta. Bandung. 458 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung. 334 hal.
- Sunarti, S., P.S. Nugroho, L. Kurniasari, K. Febriyanto, F.F. Rahman, and Y. Winarti. 2021. The Correlation Between Youtube (Eat and Food Content) and Students' Obesity at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 24(1): 24-106.
- Supariasa. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 396 hal.
- Thania, E. dan W. Humayrah. 2023. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang antara Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1): 324-331.
- Tjahjono, H.D. 2011. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nafsu Makan pada Pasien dengan Penyakit Pernafasan Obstruksi Kronis di RSUD Dr. M. Soewandhie Surabaya. *Thesis*. Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- UNICEF (United Nations Childrens's Fund). 2021. *Nutrition and Middle Childhod and Adolescene*. UNICEF Programming Guidance. New York. 130 hal.
- Vaterlaus, J.M, P. Emily, C. Roche, and J.A. Young. 2015. Gettinghealthy: The Perceived Influence of Social Media on Young Adult Health Behaviors. *Computers in Human Behaviour*, 45(1): 151-157.
- WHO (World Health Organizatioon). 2000. *The Asia-Pacificive: Redefining Obesity and Treatment*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206936/0957708211_eng.pdf. Diakses 25 Juni 2024.
- WHO (World Health Organizatioon). 2013. *Obesity and Overweight*. World Health Organization Western Pacific Region. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index>. Diakses 25 Juni 2024.
- WHO (World Health Organizatioon). 2024. *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses 11 Juni 2024.
- Yeomans, M.R. and E.J. Bertenshaw. 2008. Food Intake Behavioral and Physiological Considerations. In: R.B.S. Harris and R.D. Mattes (Eds.), *CRC Press: an Imprint of the Taylor & Francis Group*. Boca Raton, New York. 19 hal.
- Yun, S., H. Kang, and H. Lee. 2020. Mukbang And Cookbang Watching Status and Dietary Life of University Students Who are Not Food and Nutrition Majors. *Nutritiions Research and Practice*, 14(3): 276-285.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden

Dengan hormat;

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miranti Palufy

NIM : 12080321805

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Mahasantri, Rimba Panjang, Pekanbaru

No. Hp/Tlp : 082171844719

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau”.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara/i sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila saudara/i menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar *informed consent* yang saya berikan.

Atas perhatian saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru,

(Miranti Palufy)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. *Inform Consent* Penelitian**No. Responden**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ..

Jenis Kelamin : ..

Jurusan/Fakultas : ..

No. HP : ..

Alamat : ..

Email : ..

Dengan ini saya menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Miranti Palufy Mahasiswa S1 Fizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau” dan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan terkait penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Juli 2023

Tanda tangan responden

.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Kuesioner Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*
No. Responden

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Kuesioner Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*
Nama :

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Saya suka menonton video mukbang di media sosial				
Dalam 1 minggu, saya bisa menonton mukbang 5-6 kali di media sosial seperti instagram, tiktok, ataupun youtube (dihitung per video yang ditonton)				
Saya menghabiskan waktu dengan menonton mukbang				
Saya menonton mukbang selama atau lebih dari 1 menit setiap kali menonton				
Saya menonton video mukbang hingga habis				
Selama menonton mukbang, nafsu makan saya meningkat				
Selama menonton mukbang, saya sambil mengonsumsi makanan				
Setelah menonton mukbang, keinginan saya untuk makan menjadi meningkat				
Setelah menonton mukbang, saya menjadi lebih sering makan				
Setelah menonton mukbang, porsi makan saya menjadi lebih banyak				
Setelah menonton mukbang, porsi makan saya menjadi tidak terkontrol				
Konsumsi makan saya menjadi lebih banyak ketika menonton mukbang				
Selama menonton mukbang, saya juga mempertanyakan bentuk tubuh pembawa acara pada mukbang yang memiliki tubuh kurus dan langsing				

Sumber: (Iqbal dan Salsabila, 2023)

Lampiran 4. Kuesioner Perubahan Nafsu Makan

No. Responden

--	--

Kuesioner Nafsu Makan

Nama :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Saya merasakan dorongan makan yang kuat pada satu atau lebih makanan tertentu ketika/setelah menonton <i>mukbang</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
2	Saya akan selalu memikirkan makanan yang saya tonton sampai saya mendapatkan makanan tersebut untuk saya makan	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
3	Saya memiliki keinginan yang sulit dikendalikan pada satu atau lebih makanan tertentu yang ingin saya makan	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
4	Saya menjadi lebih sering makan karena menonton <i>mukbang</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
5	Saya sulit menahan godaan untuk tidak memakan makanan yang menggugah selera saya saat menonton <i>mukbang</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
6	Saya cenderung sulit mengontrol kendali ketika mengonsumsi makanan yang saya idamkan	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
7	Saya merasa kecewa jika makanan yang saya inginkan ketika sedang menonton <i>mukbang</i> tidak dapat saya makan	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
8	Saya sulit menahan godaan untuk memakan makanan yang berada dalam jangkauan saya	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pertanyaan	Jawaban
		4. Sering
12	Ketika saya makan, saya merasa nyaman dan senang	5. Selalu
	Saya tidak bisa menahan keinginan makan saya	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
	Membayangkan makanan favorit saya ketika menonton <i>mukbang</i> membuat mulut saya berair	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu
	Mengonsumsi makanan yang saya idamkan membuat saya merasa lebih baik	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang 4. Sering 5. Selalu

Sumber: *Modifikasi Meule, 2020*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Cara Perhitungan Status Gizi
No. Responden

--	--

Cara Perhitungan Status Gizi

Untuk menentukan status gizi orang dewasa dapat menggunakan indeks massa tubuh atau “*body mass index*” (BMI). Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Kategori Status Gizi berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh

Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 – <18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (overweight)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
Obesitas	Kenaikan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Kemenkes RI (2014)

- Contoh perhitungan status gizi responden:

$$IMT = \frac{59}{1,65 \times 1,65} = \frac{59}{2,72} = 21,67$$

Kesimpulan: Berdasarkan hasil perhitungan status gizi maka dapat disimpulkan responden memiliki status gizi normal.

Tabel Perhitungan Status Gizi

Berat Badan	Tinggi Badan	IMT	Status Gizi

Lampiran Lampiran 6. Surat Izin Riset



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tush Madani Kec. Tush Madani Pekanbaru-Riau 28296 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fap.uin-suska.ac.id>

SURAT IZIN RISET

Nomor : B- 2489/F.VIII/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau dengan ini memberikan Izin Riset kepada :

Nama	:	Miranty Palufi
NIM	:	12080321805
Prodi	:	Gizi

Untuk melakukan Riset dengan judul "*Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Meningkatnya Nafsu Makan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau*" dengan ketentuan Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset.

Kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberi kemudahan dan membantu dalam kegiatan Riset ini. Demikian Surat ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 16 Mei 2024 M
08 Dzulkaidah 1445 H


Dekan,
Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

 Dipindai dengan CamScanner

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Surat Komisi Etik Penelitian

YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
PROGRAM STUDI : • PROFESI NERS • PENDIDIKAN PROFESI BIDAN • S1 ILMU KEPERAWATAN
• S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT • S1 KEBIDANAN • S1 INFORMATIKA KESEHATAN
• D.III KEPERAWATAN • D.III KEBIDANAN
Jl. Tanjung No. 8 Lubuk Baru Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 869162
Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.112/IKES PN/KEPK/V/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Miranti Palufy
Principal Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Meningkatnya Nafsu Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau"

"The Relationship between the Habit of Watching Mukbang Videos and Increased Appetite with the Nutritional Status of Students at UIN Sultan Syarif Kasim Riau"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerasaian dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the Indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Mei 2024 sampai dengan tanggal 24 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 24, 2024 until May 24, 2025. May 24, 2024

Professor and Chairperson,

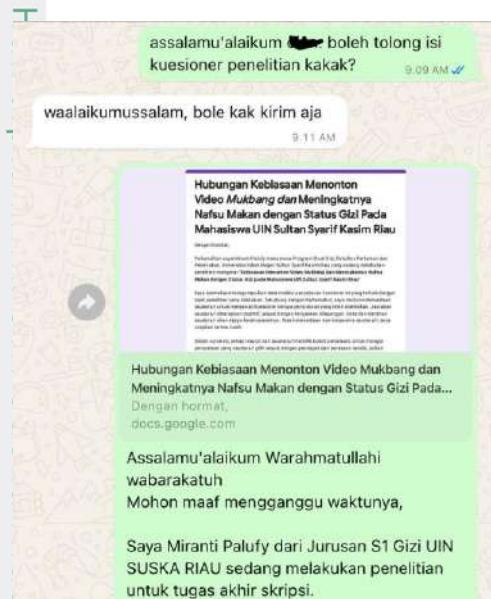


Dr. Ezalina, S.Kep, Ns, M.Kes

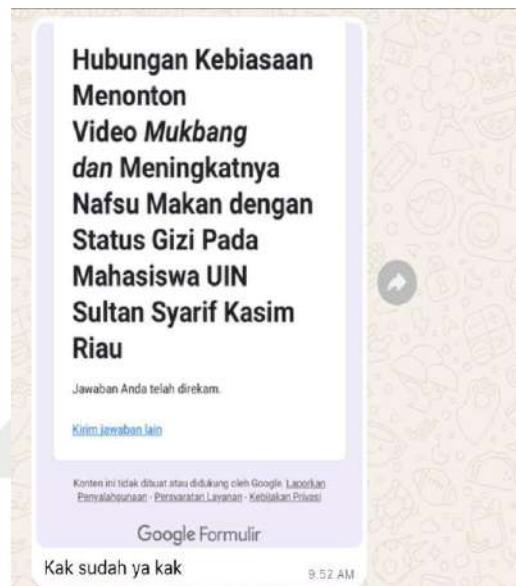
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Dokumentasi



Peneliti Menyebarluaskan Kuesioner Kepada Responden



Responden Menjawab Pertanyaan Kuesioner



Peneliti melakukan pengukuran TB dan Penimbangan BB kepada Responden