

SKRIPSI

ANALISIS SIKAP, PENGETAHUAN GIZI, DAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA MAHASISWA PENONTON MUKBANG SELAMA *SCHOOL FROM HOME*



Oleh:

FANSURINA YULI ERDAYANTI

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

ANALISIS SIKAP, PENGETAHUAN GIZI, DAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA MAHASISWA PENONTON MUKBANG SELAMA *SCHOOL FROM HOME*



Oleh:

**FANSURINA YULI ERDAYANTI
NIM. 101711233029**

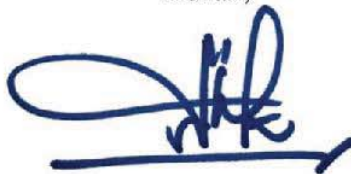
**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Pada tanggal 20 Mei 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP.19660927199722001

Tim Penguji:

- a) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes.
- b) Dr. Sri Adiningsih, dr., MS., M.C.N.
- c) Dr. Pinky Saptandari EP Dra., MA.

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

FANSURINA YULI ERDAYANTI
NIM. 101711233029

Surabaya, 18 Juni 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. dr Sri Adiningsih, M.S., M.C.N.
NIP. 195006262016076201

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,

Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 198005252005012004

Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fansurina Yuli Erdayanti
NIM : 101711233029
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penelitian skripsi saya yang berjudul:

ANALISIS SIKAP, PENGETAHUAN GIZI, DAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA MAHASISWA PENONTON MUKBANG SELAMA *SCHOOL FROM HOME*

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 18 Juni 2022



Fansurina Yuli Erdayanti
NIM. 101711233029

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “ANALISIS SIKAP, PENGETAHUAN GIZI, DAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA MAHASISWA PENONTON MUKBANG SELAMA *SCHOOL FROM HOME*” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Skripsi ini dijabarkan tentang analisis mengenai sikap, pengetahuan gizi dan pola konsumsi *junk food* pada mahasiswa penonton mukbang di media sosial selama *School from Home*. Harapannya hasil penelitian ini dapat ditengarai kemungkinan risiko perubahan sikap tertentu pada mahasiswa penonton mukbang dengan tingkat pengetahuan gizi yang dimilikinya yang dikaitkan dengan perubahan pola makan tidak sehat. Perubahan pola makan tidak sehat ini dapat memicu penambahan berat badan yang kemudian berisiko dapat mengalami status gizi lebih atau obesitas.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada Dr. Sri Adiningsih, dr., M.S., M.C.N., dan Dominikus Raditya Atmaka, S.Gz., M.PH, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini. Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan ketua penguji skripsi ini.
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Dr. Pinky Saptandari EP Dra., MA. selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan juga masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi menjadi informan dan mendukung penelitian ini.
6. Kedua orang tua saya, ayahanda tersayang Mujiono dan ibu tercinta Mahrotin yang telah memberikan dukungan sepenuhnya kepada saya dalam menyelesaikan masa studi program sarjana. Kedua adik saya tersayang Novita yang telah membantu tugas akhir saya dan Gibran yang berkontribusi memberikan semangat untuk saya.
7. Era, Alfin, Greena, dan Noki yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Rufaida teman seperbimbingan yang menemani, mendukung, dan menyemangatiku dalam menyusun skripsi ini. Serta untuk seluruh teman S1 Gizi 2017 seperjuangan, terutama untuk teman dari kelas Gizi A yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 18 Juni 2022

ABSTRACT

The prevalence of obesity among adolescents is increasing significantly every year. One of the factors is unhealthy eating patterns and the use of social media such as watching mukbang. The negative effects of social media can be harmful to adolescents with poor nutritional knowledge. This study aims to identify the meaning of watching mukbang associated with nutritional knowledge, attitudes, and dietary patterns of junk food with the related reasons.

This is qualitative research with a phenomenological approach. Informants were selected by purposive sampling & snowballing. They are students aged 19-23 years old who aren't studying nutrition and health at Airlangga University and have watched mukbang at least twice in the last month. Triangulation uses the methods of triangulation. First an online focus group discussion and then in-depth online interviews. Data collection in January-February 2022.

The results showed they know the type, nutritional content, and the impact of excessive consumption of mukbang food on health. Positive attitude makes most of them not imitate the creator's diet and are motivated to live healthy. The negative attitude, some of them still not afraid to eat a lot and their appetite increases. Types of food become unhealthy and consumed more often, meal portions increase, and frequency of eating more often. The reasons are food preferences, perceptions, health status, nutritional knowledge, food appearance, past eating habits, food availability, food access, purchasing, self-discipline, social support.

In conclusion, watching mukbang on students is related to good nutritional knowledge of food in mukbang shows, positive and negative attitudes, and changes in unhealthy dietary patterns for related reasons. The audience suggestions can increase nutritional knowledge and self-awareness for not to imitate. Creators need to publish their efforts in keeping the body healthy to reduce the negative effects of watching mukbang.

Keywords: mukbang, university students, nutrition knowledge, junk food consumption

ABSTRAK

Prevalensi obesitas remaja meningkat signifikan setiap tahunnya. Salah satu faktornya adalah pola makan tidak sehat karena pengaruh teman sebaya dan penggunaan sosial media seperti menonton mukbang. Efek negatif sosial media merugikan remaja dengan pengetahuan gizi kurang. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi makna menonton video mukbang pada mahasiswa dikaitkan dengan pengetahuan gizi, sikap, dan pola konsumsi *junk food* beserta alasan-alasan yang berkaitan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dipilih melalui *purposive sampling & snowballing*. Informan merupakan mahasiswa program studi non kesehatan di Universitas Airlangga, berusia 19-23 tahun yang telah menonton mukbang minimal dua kali dalam sebulan terakhir. Triangulasi menggunakan triangulasi metode, pertama *focus group discussion online* terhadap tiga belas informan kemudian dipilih sembilan informan untuk wawancara mendalam secara *online*. Pengumpulan data pada bulan Januari-Februari 2022.

Hasilnya menunjukkan mereka mengetahui jenis, kandungan gizi, dan dampak konsumsi berlebih makanan dalam tontonan mukbang bagi kesehatan. Sikap positif muncul pada sebagian besar informan, mereka tidak meniru pola makan *creator* dan termotivasi hidup lebih sehat. Sikap negatif membuat beberapa dari mereka tetap tidak takut makan banyak dan nafsu makannya meningkat. Jenis makanan menjadi tidak sehat dan dikonsumsi lebih sering, porsi makan meningkat, dan frekuensi makan utama atau camilan menjadi lebih sering. Alasannya yaitu kesukaan pada makanan, persepsi, status kesehatan, pengetahuan gizi, penampilan makanan, kebiasaan makan dari dulu, ketersediaan makanan, akses makanan, daya beli, disiplin diri, dan dukungan sosial.

Kesimpulannya makna menonton video mukbang pada mahasiswa berkaitan dengan pengetahuan gizi yang cukup baik terhadap makanan dalam tontonan mukbang, timbulnya sikap positif dan negatif, dan perubahan pola konsumsi tidak sehat karena alasan-alasan yang berkaitan. Saran penonton dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran diri untuk tidak menirunya. *Creator* perlu mengungkapkan upaya yang dilakukannya dalam menjaga tubuh tetap sehat untuk mengurangi efek negatif dari tontonan mukbang.

Kata kunci: mukbang, mahasiswa, pengetahuan gizi, pola makan *junk food*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	11
1.4 Tujuan Penelitian	11
1.4.1 Tujuan Umum Penelitian.....	11
1.4.2 Tujuan Khusus Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian	12
1.5.1 Manfaat bagi peneliti.....	12
1.5.2 Manfaat bagi responden	12
1.5.3 Manfaat bagi Universitas.....	12
1.5.4 Manfaat bagi <i>Content Creator</i>	13
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 14
2.1 Pola Konsumsi <i>Junk Food</i>	14
2.1.1 Pengertian Pola Konsumsi.....	14
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi	15
2.1.3 Pengertian <i>Junk Food</i>	18
2.1.4 Efek Konsumsi <i>Junk Food</i>	19
2.2 Pengetahuan Gizi	20
2.2.1 Definisi Pengetahuan.....	20
2.2.2 Tingkat Pengetahuan	21
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	22
2.3 Sikap setelah Menonton Mukbang.....	23
2.4 Konten Video Mukbang pada Media Sosial	27
2.4.1 Pengertian Mukbang	27
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mukbang-watching status</i>	28
2.4.3 Efek Menonton Video Mukbang	29
2.5 Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan.....	30
2.6 <i>School from Home</i> saat Covid-19	31
2.6.1 Pengertian	31

2.6.2	Dampak <i>School from Home</i> terhadap Pola Makan Mahasiswa.....	32
2.7	<i>Theory of Planned Behavior</i> (Teori Perilaku Berencana).....	33
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL	35
3.1	Kerangka Konseptual	35
3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual	36
BAB IV	METODE PENELITIAN	38
4.1	Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	38
4.2	Informan Penelitian	38
4.2.1	Populasi.....	38
4.2.2	Subjek Penelitian.....	39
4.3	Kriteria Informan	40
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	48
4.6.1	Teknik Pengumpulan Data	48
4.6.2	Instrumen Pengumpulan Data	49
4.7	Kerangka Operasional.....	50
4.8	Teknik Analisis Data.....	51
4.9	Keabsahan Data.....	53
4.10	Etik Penelitian	54
BAB V	HASIL PENELITIAN	56
5.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	56
5.2	Metode untuk Memperoleh Informan Penelitian	58
5.2.1	Seleksi dan Rekrutmen Informan Penelitian.....	58
5.2.2	Karakteristik Informan Berdasarkan Hasil Seleksi & Rekrutmen.....	62
5.2.3	Gambaran Umum Suasana Pengambilan Data	64
5.3	Praktik Menonton Mukbang pada Informan	79
5.3.1	Durasi dan Frekuensi Menonton Mukbang	79
5.3.2	Kriteria Konten Mukbang yang Suka Ditonton	82
5.3.3	Waktu yang Digunakan untuk Menonton Mukbang	85
5.4	Motivasi Menonton Mukbang.....	90
5.4.1	Kedekatan yang dirasakan dan dibangun dengan <i>creator</i> mukbang.....	90
5.4.2	Mencapai kesenangan tertentu melalui audio-visual dan aksi <i>creator</i>	91
5.4.3	Pengalaman <i>Multisensory</i>	91
5.4.4	Kepuasan Visual.....	92
5.4.5	Pengalaman Fisiologis.....	94
5.4.6	Sebagai tontonan acara makan dengan penampilan <i>creator</i>	95
5.4.7	Mencari Hiburan di Waktu Luang.....	96
5.4.8	Pengaruh Lingkungan dan Sosial	97
5.5	Pengetahuan Gizi pada Informan	98
5.5.1	Pengetahuan Gizi terkait <i>Junk Food</i>	98

5.5.2	Pengetahuan Gizi terkait Makanan dalam Tontonan Mukbang	102
5.6	Makna Menonton Mukbang pada Informan Dikaitkan dengan Sikap	107
5.7	Makna Menonton Mukbang pada Informan Dikaitkan dengan Pola Konsumsi	123
5.7.1	Makna Menonton Mukbang Dikaitkan dengan Pola Konsumsi	123
5.7.2	Alasan-alasan yang Berkaitan dengan Perubahan Pola Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Mahasiswa Penonton Mukbang	140
5.8	Tingkat Ketertarikan Informan terhadap Tontonan Mukbang dan Kaitannya dengan Kebiasaan Hidup	151
BAB VI	PEMBAHASAN	157
6.1	Analisis Umum Karakteristik Informan.....	157
6.1.1	Usia	157
6.1.2	Program Studi (Jurusan).....	159
6.1.3	Waktu Menatap Layar	160
6.1.4	Tempat Tinggal.....	161
6.2	Praktik dan Motivasi Menonton Mukbang pada Informan...	163
6.2.1	Praktik Menonton Mukbang.....	163
6.2.2	Motivasi Informan Menonton Mukbang.....	167
6.3	Pengetahuan Terkait dengan Gizi pada Informan.....	171
6.4	Makna Menonton Mukbang bagi Informan Dikaitkan dengan Sikap	176
6.5	Makna Menonton Mukbang pada Informan Dikaitkan dengan Pola Konsumsi dan Kebiasaan Hidup.	180
6.5.1	Makna Menonton Mukbang Dikaitkan dengan Pola Konsumsi	180
6.5.2	Makna Menonton Mukbang Dikaitkan dengan Kebiasaan Hidup	187
6.6	Alasan-alasan yang Berkaitan dengan Perubahan Pola Makan pada Mahasiswa Penonton Mukbang.....	188
6.7	Keterbatasan Penelitian.....	193
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	195
7.1	Kesimpulan	195
7.2	Saran.....	197
	DAFTAR PUSTAKA	199
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2. 1	Angka Kecukupan Gizi	15
4. 1	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
5. 1	Karakteristik Informan Hasil Seleksi & Rekrutmen	62
5. 2	Panduan Topik Diskusi beserta Tujuannya	66
5. 3	Ringkasan Hasil Survei Kriteria Video Mukbang yang Disukai Informan.....	67
5. 4	Panduan Topik Wawancara beserta Tujuannya	78
5. 5	Durasi dan Frekuensi Menonton Mukbang.....	79
5. 6	Pengetahuan Gizi Informan terkait Junk Food.....	98
5. 7	Kategori Pengetahuan Gizi Makanan dalam Tontonan Mukbang.	102

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
4. 1	Kerangka Operasional Penelitian.....	50
5. 1	Diagram Alur Proses Seleksi & Rekrutmen Informan.....	61
5. 3	Keterkaitan Faktor dengan Konsumsi <i>Junk Food</i> Informan	149

DAFTAR LAMPIRAN

Nama	Judul Lampiran	Halaman
1.	Sertifikat Lolos Etik	211
2.	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	212
3.	Informed Consent.....	215
4.	Kuesioner Skrining Online.....	216
5.	Pedoman Focus Group Discussion (FGD).....	219
6.	Pedoman Wawancara Mendalam.....	220
7.	Whatsapp Group dengan Informan	223
8.	Dokumentasi saat <i>Focus Group Discussion</i> (FGD).....	224
9.	Dokumentasi saat Wawancara Mendalam	225

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= dan
>	= lebih dari
<	= kurang dari
≥	= lebih dari sama dengan
≤	= kurang dari sama dengan
%	= persen
-	= hingga
/	= per

Daftar Singkatan

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BJ	= <i>Broadcast Jockey</i>
Covid-19	= <i>corona virus disease</i>
FAO	= <i>Food and Agriculture Organizaion</i>
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FGD	= <i>Focus Group Discussion</i>
g	= gram
HP	= <i>Handphone</i>
kkal	= kilo kalori
MSG	= <i>Monosodium glutamate</i>
Prodi	= Program Studi
RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
RI	= Republik Indonesia
S-O-R	= Stimulus, Organisme, Respon
S1	= Strata satu atau sarjana
TV	= Televisi
UNAIR	= Universitas Airlangga
USDA	= <i>United States Department of Agriculture</i>