HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *MUKBANG* (SIARAN MAKAN PORSI BESAR) *FAST FOOD* DENGAN KEBIASAAN MAKAN *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 KOTA JAMBI

Zahara Shava Suryadi[1], Andicha Gustra Jeki[2], Siti Fati Hatussaadah[3]

[1,2,3]*Universitas Baiturrahim*
E-mail : zaharaaee23@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is an individual's physical condition resulting from the balance between nutrient intake and the body's nutritional requirements. One of the factors influencing nutritional status is the habit of consuming fast food, which is high in calories but low in vitamins and minerals. The widespread use of social media has led many adolescents to be exposed to mukbang content, which may influence their perceptions of food. This study aimed to determine the association between exposure to mukbang content and eating behavior and nutritional status among adolescents at PGRI 2 Senior High School, Jambi City, conducted in May 2026. This study employed a quantitative cross-sectional design. The study population consisted of 145 students, with a sample of 57 students. Exposure to mukbang content was measured using the Mukbang Addiction Scale (MAS), eating behavior was assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and nutritional status was determined through anthropometric measurements, including body weight and height. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents were classified as having high exposure to mukbang content (45.6%), frequently consumed fast food (64.9%), and had normal nutritional status (52.6%). There was a significant association between exposure to mukbang content and eating behavior (p-value = 0.000; $p < 0.05$) as well as nutritional status (p-value = 0.002; $p < 0.05$). Schools are expected to provide education on balanced nutrition, healthy eating behaviors, and the wise use of social media.

Keywords : *Mukbang Content Exposure, Eating Behavior, Nutritional Status*

ABSTRAK

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah kebiasaan makan *fast food* yang tinggi kalori namun rendah vitamin dan mineral. Masifnya penggunaan media sosial membuat remaja banyak terpapar konten *mukbang* sehingga dapat memengaruhi persepsi individu terhadap makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan paparan konten *mukbang* terhadap kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi yang dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan *cross-sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 145 siswa, sampel yang digunakan pada penelitian sebanyak 57 siswa. Pengukuran variabel paparan konten mukbang menggunakan kuesioner MAS *(mukbang addiction Scale),* variabel kebiasaan makan menggunakan kuesioner *FFQ (food frequency questionnaire*), dan status gizi menggunakan pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *chi -square.* Berdasarkan hasil yang didapat, mayoritas responden berada pada kategori paparan tinggi (45,6%), perilaku sering konsumsi *fast food* (52,6%), dan status gizi yang normal (68,4%). Terdapat hubungan antara paparan konten mukbang terhadap kebiasaan makan *fast food* dan status gizi dengan nilai *p-value* 0,000<0,05 dan 0,001<0,05. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, serta penggunaan media sosial secara bijak.

Kata Kunci : *Paparan Konten Mukbang, Kebiasaan Makan, Status Gizi*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, *overweight*, maupun obesitas yang dapat berdampak pada kesehatan di masa depan (Utami *et al*., 2020).

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis individu. Berdasarkan *World Health Organization* (2021), terjadi penurunan prevalensi stunting di Indonesia dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4%. Namun, pada saat yang sama prevalensi *underweight* mengalami peningkatan dari 16,3% menjadi 17%, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih belum sepenuhnya teratasi (Rifni, 2024).

Berdasarkan tinjauan data nasional, profil gizi remaja di Indonesia menunjukkan dinamika yang fluktuatif dalam kurun waktu lima tahun terakhir (Rizky & Krianto, 2025). Laporan Riskesdas 2018 mencatat prevalensi remaja kurus dan sangat kurus sebesar 8,7% pada kelompok usia 13-15 tahun serta 8,1% pada usia 16-18 tahun. Memasuki tahun 2023, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mengindikasikan adanya penurunan angka remaja kurus usia 13-15 tahun menjadi 7,6%. Namun, di sisi lain, beban ganda gizi masih menjadi ancaman serius dengan angka berat badan lebih sebesar 12,1% dan obesitas 4,1% pada kelompok usia tersebut, yang jika diakumulasikan menunjukkan angka yang tidak jauh

Menurut para ahli berdasarkan hasil penelitian, status gizi bisa dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktornya antara lain stres dan kurang tidur, minimnya aktivitas fisik plus gaya hidup sedenter yang tinggi, faktor genetik, makan berlebihan, kurang olahraga, emosi, dan lingkungan. Kebiasaan makan yang salah di kalangan remaja sangat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan gizi dan status zat gizi, contohnya sering makan junk food yang kalorinya tinggi tapi vitamin dan mineralnya rendah (Hafiza et al., 2020).

Fenomena konsumsi konten digital telah mengalami pergeseran signifikan seiring dengan masifnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Salah satu tren konten yang tetap populer dan memiliki daya tarik visual serta auditori yang kuat adalah mukbang (Luddiana, 2024). Istilah yang berasal dari bahasa Korea (meokda dan bangsong) ini merujuk pada siaran makan dalam porsi besar yang dilakukan oleh seorang kreator konten.

Paparan konten *mukbang* secara terus-menerus diduga kuat memengaruhi persepsi individu terhadap makanan. Menurut penelitian terbaru, rangsangan visual dari makanan lezat dan suara kunyahan (ASMR) dalam *mukbang* dapat memicu respons sefalik yang meningkatkan nafsu makan (Fauzan & Kurniadi, 2025). Paparan konten *mukbang* tidak hanya memengaruhi frekuensi makan, tetapi juga mengubah struktur perilaku makan remaja secara fundamental. Konten ini sering kali menampilkan perilaku *disinhibited eating*, di mana kreator makan tanpa mempedulikan rasa kenyang biologis.

Selain itu, aspek visual dari *mukbang* yang didominasi oleh makanan *ultra-processed* (tinggi lemak, gula, dan natrium) menggeser preferensi pangan siswa SMA. Remaja cenderung mengalami fenomena *cue-induced eating*, di mana sinyal visual dari konten *mukbang* mengalahkan sinyal lapar internal, sehingga mereka sering mengonsumsi camilan secara tidak sadar (*mindless snacking)* saat menonton. Perilaku ini diperburuk dengan munculnya tren "makan larut malam" yang sering dipromosikan dalam siaran langsung *mukbang*, yang secara signifikan mengganggu ritme sirkadian dan metabolisme tubuh remaja (Khasanah *et al.*, 2025).

Secara luas, kebiasaan makan adalah interaksi antara individu dengan lingkungannya dalam menentukan apa yang akan dikonsumsi. Saat ini, kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh *lifestyle* digital, di mana kemudahan akses terhadap informasi makanan melalui media sosial dan aplikasi pengiriman makanan mengubah pola konsumsi menjadi lebih impulsif dan berbasis pada tren yang sedang viral, seperti fenomena *mukbang* (Maraya, 2022).

Perubahan kebiasaan makan tersebut secara langsung berkorelasi dengan status gizi. Remaja di Kota Jambi, sebagaimana di kota-kota besar lainnya di Indonesia, menghadapi tantangan beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition)*. Di satu sisi, konsumsi makanan tinggi kalori akibat pengaruh tren media sosial meningkatkan risiko kelebihan berat badan (*overweight)* dan obesitas.

Makanan cepat saji atau *fast food* didefinisikan sebagai jenis makanan yang disiapkan secara massal, Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020 menekankan bahwa pola konsumsi makanan olahan dan cepat saji merupakan kontributor utama terhadap peningkatan prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan di seluruh dunia, terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan, di mana faktor lingkungan seperti ketersediaan gerai *fast food* yang masif menjadi salah satu pemicu utama perubahan gaya hidup masyarakat urban.

Perubahan gaya hidup yang serba cepat menuntut efisiensi waktu, sehingga masyarakat cenderung beralih dari makanan rumahan ke *fast food.* Namun, kepraktisan ini berbanding terbalik dengan dampak kesehatan jangka panjang yang ditimbulkan. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* yang intens berkorelasi positif dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan risiko sindrom metabolik pada remaja maupun dewasa muda (Putri *et al*., 2022).

Gizi lebih pada masa remaja menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia (World Health Organization, 2024). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan maturitas biologis yang cepat, tetapi paparan lingkungan obesogenik dapat memicu akumulasi lemak tubuh berlebih (Roosita *et al*., 2023). Kondisi ini cenderung menetap hingga dewasa melalui *tracking effect* dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, gangguan profil lipid, resistensi insulin, dan diabetes melitus tipe 2 (Sartika *et al*., 2020; Pradipta & Rahayuningsih, 2022). Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, gizi lebih juga dapat memengaruhi psikologis remaja, seperti kepercayaan diri dan citra tubuh (Damayanti *et al*., 2021).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan remaja adalah paparan media sosial, termasuk konten *mukbang*. Hwang & Lee (2022) menemukan bahwa paparan konten *mukbang* secara signifikan meningkatkan *food craving* pada remaja. Sejalan dengan itu, Haryana *et al*. (2023) menunjukkan bahwa tren media sosial dapat mendorong perilaku makan tidak terkendali pada Generasi Z dan meningkatkan risiko obesitas. Di Indonesia, Pratiwi & Sari (2021) juga melaporkan adanya hubungan antara frekuensi menonton *mukbang* dengan peningkatan IMT pada remaja yang berkaitan dengan peniruan porsi makan besar dan kebiasaan *mindless snacking*. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh perubahan pola konsumsi remaja yang cenderung mengarah pada makanan tinggi kalori, khususnya *fast food* dan minuman berpemanis, serta rendahnya aktivitas fisik akibat perilaku sedenter (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Indriasari *et al*., 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2025, status gizi pada kelompok SMA/MA sederajat di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil menunjukkan 108 kasus gizi kurus, 149 kasus gizi gemuk, dan 138 kasus obesitas. Hasil survei awal yang dilakukan pada 15 April

2026 di SMA PGRI 2 Kota Jambi terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa 8 siswa rutin terpapar konten *mukbang* makanan cepat saji melalui media sosial. Mayoritas responden juga memiliki frekuensi konsumsi *fast food* lebih dari 3–4 kali per minggu. Hasil pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa 3 siswa mengalami gizi lebih, 1 siswa mengalami gizi kurang, dan 6 siswa memiliki status gizi normal. Temuan tersebut menunjukkan adanya paparan konten *mukbang* yang cukup tinggi disertai kebiasaan konsumsi *fast food* dan variasi status gizi pada siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian untuk mengetahui keterkaitan paparan konten *mukbang fast food* dengan kebiasaan makan *fast food* dan status gizi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan paparan media digital dengan perilaku makan dan status gizi remaja, khususnya di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Paparan Konten *Mukbang Fast Food* terhadap Kebiasaan Makan *Fast Food* dan Status Gizi pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi."

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional cross-sectional yang dilaksanakan di SMA PGRI 2 Kota Jambi pada Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 145 siswa dengan sampel 57 siswa yang dipilih menggunakan random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer diperoleh melalui kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) untuk mengukur paparan konten *mukbang*, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur kebiasaan konsumsi *fast food*, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT/U. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sedangkan data sekunder diperoleh dari daftar siswa dan data status gizi remaja dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2025.

Data diolah melalui tahap editing, scoring, dan coding, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, paparan konten mukbang, kebiasaan makan fast food, dan status gizi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan paparan konten mukbang dengan kebiasaan makan fast food dan status gizi, dengan tingkat kepercayaan 95% dan α=0,05. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan responden, kerahasiaan data, anonimitas, dan kesukarelaan berpartisipasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, dan kelas yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	43,9
Perempuan	32	56,1

Usia		
15	10	17,5
16	23	40,4
17	24	42,1
Kelas		
X	30	52,6
XI	27	47,4

Sumber : Data Primer

Berdasarkan karakteristik responden, dari 57 siswa terdapat 32 responden perempuan (56,1%) dan 25 laki-laki (43,9%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 24 orang (42,1%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 23 orang (40,4%) dan usia 15 tahun sebanyak 10 orang (17,5%). Sementara itu, responden kelas X berjumlah 30 orang (52,6%) dan kelas XII sebanyak 27 orang (47,4%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa responden didominasi perempuan, berusia 16–17 tahun, dengan proporsi kelas X dan XII yang relatif seimbang. Karakteristik tersebut sesuai dengan fokus penelitian yang melibatkan remaja SMA sebagai responden. Rentang usia remaja dan keterlibatan siswa dari dua tingkat kelas memberikan gambaran mengenai paparan konten mukbang *fast food*, kebiasaan makan, dan status gizi pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi.

Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini, analisis univariat meliputi paparan konten mukbang, perilaku makan, dan status gizi,. Penyajian data dilakukan dalam bentuk frekuensi dan persentase agar dapat memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden yang menjadi sampel penelitian.

Gambaran Paparan Konten Mukbang Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Berikut adalah hasil analisis univariat paparan konten mukbang remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paparan Konten Mukbang Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Paparan Konten Mukbang	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	19	33,3
Sedang	10	17,5
Tinggi	28	49,1
Total	57	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tingkat paparan konten mukbang *fast food*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 28 orang (49,1%), diikuti kategori rendah 19 orang (33,3%) dan sedang 10 orang (17,5%). Tingginya paparan ini dapat berkaitan dengan aktivitas remaja yang intens menggunakan media digital seperti *TikTok, YouTube*, dan *Instagram*. Konten makanan dengan tampilan visual menarik, porsi besar, dan jenis *fast food* dapat meningkatkan ketertarikan serta nafsu makan remaja (Puspitasari *et al*., 2025). Berdasarkan jawaban kuesioner, sebagian besar responden merasa menonton mukbang dapat meningkatkan nafsu makan, menimbulkan keinginan mencoba menu yang sedang viral, serta mendorong keinginan mengonsumsi makanan

dalam porsi besar dan membeli *fast food*. Hal ini sejalan dengan Ginting *et al*. (2025) yang menyatakan bahwa mukbang dapat memengaruhi persepsi terhadap makanan melalui rangsangan visual dan suara, serta Kircaburun *et al*. (2024) yang menjelaskan bahwa rangsangan visual dan auditori dalam mukbang dapat memicu peningkatan nafsu makan.

Mukbang merupakan konten digital yang menampilkan aktivitas makan dalam jumlah besar melalui media sosial dan berasal dari bahasa Korea *meokda* (makan) dan *bangsong* (siaran) (Haryana *et al*., 2023). Penelitian Salsabillah (2023) menunjukkan bahwa durasi menonton mukbang yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja, sedangkan Oktavia (2024) menemukan hubungan paparan mukbang dengan peningkatan nafsu makan dan frekuensi makan kudapan. Dengan demikian, tingginya paparan konten mukbang *fast food* pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi perlu menjadi perhatian karena dapat berkaitan dengan meningkatnya keinginan makan dan kecenderungan konsumsi *fast food*. Siswa diharapkan dapat menyaring konten media sosial dan mengimbanginya dengan penerapan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang.

Gambaran Kebiasaan Makan *Fast Food* pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Berikut adalah hasil analisis univariat perilaku makan remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan *Fast Food* pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Perilaku makan	Frequency (n)	Percent (%)
Jarang	27	47,4
Sering	30	52,6
Total	57	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel, sebagian besar responden memiliki perilaku makan *fast food* dalam kategori sering, yaitu 30 orang (64,9%), sedangkan kategori jarang sebanyak 27 orang (35,1%). Jenis makanan yang sering dikonsumsi antara lain nugget, bakso bakar, jajanan *chiki*, cilok, risol, dan bakwan goreng. Hasil ini sejalan dengan penelitian Randra *et al*. (2025) di SMA Negeri 6 Madiun yang menunjukkan 51,3% responden sering mengonsumsi *fast food*, serta Susanti & Indrawati (2023) di SMA 2 Tuban sebesar 54%. Kemudahan memperoleh, rasa yang enak, dan kepraktisan *fast food* menjadi beberapa faktor yang membuat makanan tersebut diminati remaja. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Mirabela & Udiani (2026) di SMA Negeri 3 Palu, yang menunjukkan mayoritas responden jarang mengonsumsi *fast food* (54,5%). Perilaku makan merupakan pola individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang dipengaruhi oleh kebiasaan, preferensi, dan lingkungan (Astuti *et al*., 2024).

Konsumsi *fast food* yang sering, terutama makanan tinggi kalori dan lemak, dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan asupan gizi serta berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Amin *et al*., 2025). Remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi lemak juga lebih berisiko mengalami sindrom metabolik pada usia dini (Widjaja *et al*., 2020). Dengan demikian, perilaku makan responden di SMA PGRI 2 Kota Jambi didominasi kategori sering sehingga perlu menjadi perhatian. Pihak sekolah disarankan meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang, sedangkan siswa diharapkan lebih bijak dalam memilih makanan dan jajanan yang kaya zat gizi.

Gambaran Status Gizi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Berikut adalah hasil analisis univariat status gizi remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Status gizi	Frequency (n)	Percent (%)
Normal	39	68,4
Tidak Normal	18	31,6
Total	57	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan status gizi, sebanyak 39 responden (68,4%) memiliki status gizi normal dan 18 responden (31,6%) berada pada kategori tidak normal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, meskipun proporsi status gizi tidak normal masih cukup besar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Purwaningsih & Sumarmi (2022) yang menemukan 77% responden memiliki status gizi normal dan Nabilah & Musniati (2026) sebesar 52,8%. Namun, hasil berbeda ditemukan Hasanah & Hamal (2024), yaitu mayoritas responden memiliki status gizi tidak normal (56%). Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan pola makan dan asupan zat gizi, serta faktor lingkungan sosial remaja.

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis tubuh yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Putri *et al*., 2021). Status gizi yang optimal mendukung perkembangan fisik, daya tahan tubuh, dan kemampuan kognitif, sedangkan ketidakseimbangan gizi dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan penyakit tidak menular (Istiqomah *et al*., 2024). Dengan demikian, meskipun sebagian besar siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi memiliki status gizi normal berdasarkan IMT/U, proporsi status gizi tidak normal tetap perlu diperhatikan melalui edukasi gizi seimbang dan peningkatan literasi media digital agar siswa mampu menjaga status gizi selama masa remaja.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu paparan konten mukbang *fast food*, dengan variabel dependen, yaitu status gizi dan perilaku makan pada remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha = 0,05$. Suatu variabel dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila nilai *p-value* < 0,05.

Hubungan Paparan Konten Mukbang dengan Kebiasaan Makan *Fast Food* Pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Berikut adalah hasil uji *chi-square* antara paparan konten mukbang dengan perilaku makan remaja di SMA PGRI Kota Jambi:

Tabel 5. Hubungan Paparan Konten Mukbang dengan Kebiasaan Makan Fast Food Pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Paparan Konten Mukbang	Kebiasaan Makan Fast Food				Jumlah		*P value*
	Sering		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	5	8,8%	14	24,5%	19	33,3%	0,000
Sedang	2	3,5%	8	14%	10	17,5%	
Tinggi	23	40,4%	5	8,8%	28	49,1%	
Total	30	52,6%	27	47,4%	57	100%	

Sumber : Olah Data SPSS

Berdasarkan uji *Chi-square*, diperoleh *p-value* 0,000 < 0,05, sehingga terdapat hubungan signifikan antara paparan konten mukbang *fast food* dengan kebiasaan makan *fast food* pada remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Mayoritas responden dengan paparan tinggi memiliki kebiasaan makan *fast food* dalam kategori sering. Hasil ini sejalan dengan Indriasari & Komala (2025) yang menemukan hubungan paparan konten mukbang dengan perilaku makan (*p-value* = 0,006), Amalia *et al*. (2021) (*p-value* = 0,003), serta Sudrajat & Lestari (2024) yang menemukan hubungan paparan mukbang dengan perilaku konsumsi *fast food* (*p-value* = 0,003). Konten mukbang yang menampilkan makanan dalam porsi besar dan menarik dapat meningkatkan selera makan serta mendorong keinginan mengonsumsi makanan serupa. Fauzan dan Kurniadi (2025) menjelaskan bahwa rangsangan visual makanan dan suara ASMR dapat memicu respons sefalik yang meningkatkan nafsu makan, sedangkan Kircaburun *et al*. (2024) menyebutkan bahwa stimulasi visual dan auditori mukbang dapat menimbulkan respons fisiologis berupa peningkatan nafsu makan.

Meskipun demikian, ditemukan pula responden dengan paparan mukbang rendah yang tetap memiliki kebiasaan makan *fast food* sering. Hal ini menunjukkan bahwa paparan mukbang bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan konsumsi *fast food*. Faktor lingkungan, terutama teman sebaya, dapat memengaruhi pemilihan makanan remaja karena mereka banyak menghabiskan waktu bersama teman dan cenderung mengikuti kebiasaan kelompoknya (Najihah & Effend, 2025; Erdianti, 2021). Selain itu, Gumilang *et al*. (2025) menunjukkan bahwa intensitas menonton konten mukbang berhubungan positif dan signifikan dengan perilaku konsumtif siswa SMA. Dengan demikian, paparan konten mukbang *fast food* berhubungan dengan kebiasaan makan *fast food* pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi, sehingga diperlukan edukasi gizi dan literasi media digital agar remaja lebih kritis dalam menyikapi konten makanan dan memilih makanan yang sehat serta seimbang.

Hubungan Paparan Konten Mukbang Fast food dengan Status Gizi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Berikut adalah hasil uji *chi-square* antara paparan konten mukbang dengan status remaja di SMA PGRI Kota Jambi:

Tabel 6. Hubungan Paparan Konten Mukbang Fast food dengan Status Gizi pada Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Paparan Konten Mukbang	Status gizi				Jumlah		*P value*
	Tidak normal		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	1	1,8%	18	31,6%	19	33,3%	0,001
Sedang	3	5,3%	7	12,3%	10	17,5%	
Tinggi	14	24,6%	14	24,6%	28	49,1%	
Total	18	31,6%	39	68,4%	57	100%	

Sumber : Olah Data SPSS

Berdasarkan uji *Chi-square*, diperoleh *p-value* 0,001 < 0,05, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara paparan konten mukbang *fast food* dengan status gizi remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Pada kelompok paparan rendah, 18 dari 19 responden memiliki status gizi normal, sedangkan pada kelompok paparan sedang terdapat 7 responden dengan status gizi normal dan 3 tidak normal. Pada kelompok paparan tinggi, masing-masing 14 responden memiliki status gizi

normal dan tidak normal. Hasil ini menunjukkan bahwa paparan konten mukbang dapat berkaitan dengan status gizi, terutama melalui paparan makanan *fast food* yang tinggi kalori dan lemak serta rendah zat gizi mikro. Temuan ini sejalan dengan Doloksaribu & Fayasari (2025) yang menemukan hubungan paparan mukbang dengan status gizi (*p-value* = 0,037) dan Sudrajat & Lestari (2024) yang melaporkan hubungan paparan media sosial tentang makanan dengan status gizi (*p-value* = 0,003). Paparan konten makanan secara berulang dapat memberikan stimulus visual yang meningkatkan keinginan makan dan mendorong perubahan pola konsumsi (Thania & Humayrah, 2023; Puspitasari *et al*., 2025).

Namun, status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh paparan konten mukbang, tetapi juga faktor individu dan lingkungan (Setiawati & Subroto, 2021). Hal ini didukung oleh Thania & Humayrah (2023) yang menemukan tidak terdapat hubungan signifikan antara paparan mukbang dan status gizi (*p-value* = 0,057), karena pemilihan makanan setelah menonton mukbang tidak selalu mengarah pada makanan yang tidak sehat. Perubahan pola konsumsi akibat paparan mukbang dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap status gizi tidak normal apabila berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi aktivitas fisik dan pola makan yang baik (Fadhli *et al*., 2021). Dengan demikian, paparan konten mukbang *fast food* berhubungan dengan status gizi siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi, sehingga diperlukan edukasi gizi dan literasi media agar siswa lebih bijak dalam memilih makanan serta menjaga status gizi tetap optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh paparan konten mukbang *fast food* terhadap perilaku makan dan status gizi pada remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran paparan konten mukbang *fast food* pada siswa/i di SMA PGRI 2 Kota Jambi sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 28 responden (49,1%), paparan sedang sebanyak 10 responden (17,5%), dan paparan rendah sebanyak 19 responden (33,3%).
2. Gambaran perilaku makan siswa di SMA PGRI 2 Kota Jambi sebagian besar berada pada kategori sering, yaitu sebanyak 30 responden (52,6%) dan perilaku makan Jarang konsumsi *fast food* berjumlah 27 responden (47,4%).
3. Gambaran status gizi siswa/i di SMA PGRI 2 Kota Jambi sebagian besar berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 39 (68,4%), sedangkan responden dengan status gizi tidak normal sebanyak 18 (31,6%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan konten mukbang *fast food* dengan perilaku makan siswa di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan konten mukbang *fast food* dengan status gizi siswa di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,002, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, D. S., Nuzrina, R., Gifari, N., Angkasa, D., & Sitoayu, L. (2021). *HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG, PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT STRES*

DENGAN PERUBAHAN PERILAKU MAKAN NEGATIF PADA PENGGEMAR MUKBANG DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *10*, 105–111.

Amin, M. M., Sulaiman, S., Keperawatan, P., Utara, A., & Aceh, P. K. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *(Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 91–103. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130

Astuti, A. W., Hasanah, N. U., Sabillah, S. R., Ratnasari, Y., & Amalia, Z. (2024). Analisis Kebiasaan Makan dan Status Gizi Mahasiswa. *Journal of Vocational Health Science*, *3*(2), 176–184. https://doi.org/10.31884/jovas.v3i2.39

Erdianti, N. P. (2021). Edu Dharma Journal : Jurnal HUBUNGAN PENGARUH TEMAN DENGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD MODERN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS XYZ DI. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 8–18.

Fadhli, K., Himmah, S. R., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Penerima Bantuan Sosial Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, *9*(3).

Fauzan, S. N., & Kurniadi, O. (2025). Paparan Konten Makanan di TikTok dan Kaitannya dengan Status Gizi Mahasiswa Fikom Unisba. *Bandung Conference Series: Communication Management*, *5*(2), 2451–2458.

Ginting et al., 2025. (2025). *EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi Volume 5 Nomor 3, Juni 2025*. *5*, 664–672.

Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMP YLPI Pekan Baru. *Jurnal Medika Hutama*, *02*(01), 332–342.

Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *4*(2), 267–282.

Hasanah, N. U., & Hamal, D. K. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 20 JAKARTA. *Indonesian Journal of Science*, *1*(6), 1211–1217.

Indriasari, M., & Komala*, L. N. (2025). HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON VIDEO MUKBANG DENGAN NAFSU MAKAN DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BINAWAN. *Jurnal of Nutrition College*, *14*, 352–358. https://doi.org/10.14710/jnc.v14i4.48138

Jafar, M. K., Anggrainy, N. E., Suhardin, I., & Tohai, R. N. (2023). Gaya Hidup Dan Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Manado. *Maqrizi: Journal of Economics and Islamic Economics*, *3*(1), 96–105.

Jihad, F. F., Paradhiba, M., Is, J. M., & Duana, M. (2024). The Influence of Social Media on Adolescents' Healthy and Nutritious Food Preferences: A Study Among High School Students. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol.*, *10*(1), 22–32.

Juanda, R. R. (2024). ANALISIS KONTEN MUKBANG DALAM PERSPEKTIF KOMUNIKASI ISLAM PADA CHANNEL YOUTUBE TANBOY KUN. In *Skripsi IAIN Prepare*.

Kadir, A. (2016). KEBIASAANMAKAN DAN GANGGUAN POLA MAKAN SERTA PENGARUHNYA TERHADAP STATUS GIZI REMAJA. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, *VI*(1), 49–55.

Kemenkes. (2020). *antropometri anak*.

Khasanah, T. A., Aulia, R. F., Patriawati, A., Susanti, A. S., Nurhayati, E., & Putrihana, P. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Ultra-Processed Food (UPF) Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Perubahan Sikap, dan Perilaku pada Siswa/i SMAN 37 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *3*(2), 131–141. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v3i2.206

Luddiana, Z. (2024). PERILAKU KONSUMSI REMAJA PONOROGO DI ERA DIGITAL SEBAGAI DAMPAK DARI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. In *Skripsi IAIN Ponorogo*.

Ma'mun, W. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH MENURUT USIA (IMT/U) PADA SISWA SDN KRAPYAK KOTA SEMARANG. In *Skripsi UIN Walisongo Semarang*.

Maraya, G. P. (2022). ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN LAYANAN PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE DENGAN PERUBAHAN POLA MAKAN GENERASI Z DI JAKARTA SAAT PANDEMI COVID-19. In *Skripsi Universitas Binawan*.

Masyita, S. N., Budiman, & Lestari, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone dan Durasi Tidur Terhadap Asupan Zat Gizi Remaja Usia 10-12 Tahun di SDN Kecil Petimbe. *Research Article*, *1*(1), 20–31. https://doi.org/10.56338/jrismada.v1i1.8392

Mirabela, A., & Udiani, N. N. (2026). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Obesitas pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(3), 21140–21147.

Nabilah, H., & Musniati, N. (2026). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH SMA AL KAMAL JAKARTA BARAT TAHUN 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 314–321.

Najihah, N., & Effend, L. (2025). Tinjauan Literatur Konsumsi Fast Food pada Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial Tahun 2021-2025. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *3*(4), 120–131.

Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(2), 351–358.

Purwaningsih, G., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 4–7.

Puspitasari, N., Rakhma, L. R., Zulaekah, S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2025). Hubungan Kebiasaan Menonton Food Vlog dan Peningkatan Nafsu Makan Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, *4*(5), 1262–1274. https://doi.org/10.55123/insologi.v4i5.6239

Putri, N. E., Achmad, S., & Andarini, M. Y. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, *1*(1), 14–18. https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108

Randra, D. I., Puspitasari, D. I., & Setyaningrum, Z. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negri 6 Madiun. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *9*(2), 270–278.

Rifni. (2024). Hubungan Sosial Ekonomi Keluarga Dan Asupan Zat Gizi Makro Balita 24-59 Bulan Dengan Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sesenapadang. In *Skripsi Universitas Sulawesi Barat*.

Rizky, P. A., & Krianto, T. (2025). Perbedaan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Di Wilayah Perkotaan Dan Pedesaan Di Indonesia. *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(3), 338–352.

Salsabillah, S., & Noerfitri. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN WATCHING MUKBANG AND. *National Nutrition Journal*, *19*(3), 268–274.

Santoso, Y. H. (2024). TIKTOK SEBAGAI RUANG EKSPRESI DIRI (ANALISIS FENOMENOLOGI DI KALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS SEMARANG). In *Skripsi Universitas Semarang*.

Sari, Z. K. (2022). HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU MAKAN PADA PENGGEMAR MUKBANG DI SOSIAL MEDIA TIK TOK. In *Skripsi UIN Walisongo Semarang*.

Sudrajat, A., & Lestari, C. R. (2024). HUBUNGAN INTENSITAS PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN POLA KONSUMSI JUNK FOOD PADA IBU RUMAH. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, *3*(16), 16–22.

Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI. *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *1*(1), 9–36.

Susanti, S. E., & Indrawati, V. (2023). *The Relationship between Knowledge and Attitudes with Student's Fast Food Consumption Behavior in Senior High School 2 Tuban*. *15*(2), 190–197.

Syahfitri, D. (2023). Video Mukbang dalam Kanal Youtube Hamzy (Tinjauan Semiotika Roland Barthes). In *Skripsi Universitas Medan Area*.

Telisa, I., & Eliza. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kader Hemoglobin dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri (Intake of macro nutrition, iron intake, haemoglobin levels and chronic energy deficiency risk in female adolescents). *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *5*(1), 80–86.

Thania, E., & Humayrah, W. (2023). *HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG ANTARA NAFSU MAKAN , POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA DI JAKARTA*. *5*(1), 324–331.

Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 279–286. https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051

van der Bend, D. L. M., Jakstas, T., van Kleef, E., Shrewsbury, V. A., & Bucher, T. (2022). Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges. *Appetite*, *168*(September 2021), 105691. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105691

Widiantoko, L., Astuti, I. T., & Susanto, H. (2025). Hubungan Kebiasaan Screen Time dengan Perilaku Picky Eaters pada Anak Usia Pra-Sekolah. *Sanitas : Journal of Health , Medical , and Psychological Studies*, *1*(2), 302–309.

Widjaja, N. A., Prihaningtyas, R. A., Hanindita, M. H., & Irawan, R. (2020). *Diet dan Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas Diet and Metabolic Syndrome in Obese Adolescents*. https://doi.org/10.20473/amnt.