

KORESPONDENSI PAPER

Judul : Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa
Jurnal : Jurnal Gizi Indonesia
Status : Journal Nasional (Sinta 1)

AKTIVITAS KORESPONDENSI

No	Aktivitas	Tanggal
1	Submit Artikel	22 Januari 2020
2	Review dan Revisi Artikel	28 Februari 2020
3	Accepted	27 Maret 2020

1. Submit Artikel



Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

[JGI] Submission Acknowledgement

1 message

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) <jgi@fk.undip.ac.id>
To: Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

Wed, Jan 22, 2020 at 9:25 AM

Ani Margawati:

Thank you for submitting the manuscript, "Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (Autonomous Sensory Meridian Response) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa" to Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition). With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:

Manuscript URL:

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/author/submission/28147>

Username: margawati

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)
Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) (p-ISSN 1858-4942, e-ISSN: 2338-3119)
<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi>

2. Review dan Revisi Artikel



Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

[JGI] Editor Decision

2 messages

Rachma Purwanti, SKM, M.Gizi <rachmapurwanti@fk.undip.ac.id>
To: Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

Fri, Feb 28, 2020 at 10:56 AM

Dear,
Ani Margawati:

We have reached a decision regarding your submission to Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), "Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (Autonomous Sensory Meridian Response) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa".

Our decision is to: REVISION REQUIRED

Rachma Purwanti, SKM, M.Gizi
Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro
Phone 089613273983
rachmapurwanti@fk.undip.ac.id
Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) (p-ISSN 1858-4942, e-ISSN: 2338-3119)
<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi>

2 attachments

 **28147-82937-1-RVA.docx**
812K

 **28147-80889-1-RVB.docx**
816K

Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (*Autonomous Sensory Meridian Response*) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa

Commented [J1]: Dari Bahasa asing atau bukan?perluakah ditulis miring?

ABSTRACT

Background: College students are susceptible to the effects of obesity due to the wrong lifestyle. Nowadays, watching Mukbang ASMR video has been trending habit especially among college students. The food video increases visual stimulus will stimulate the brain. The audio stimulus can influence eating behavior when hungry.

Objectives: This study aims to determine the correlation of watching Mukbang ASMR video and pocket money with food intake and nutritional status of Diponegoro University students.

Methods: This study was an observational research with cross-sectional design. Subjects were 60 Diponegoro University student aged 20 – 23 years old, selected by consecutive sampling. Dependent variable is the habit of watching Mukbang ASMR video and pocket money and the independent variables are food intake and nutritional status. Collected data are interviews direct questionnaire about the habit of watching Mukbang ASMR video, FFQ, FFQ fast food and 3 x 24 hour recall. Analysis using Rank Spearman correlation test.

Results: The reason subject watched Mukbang ASMR was because the sound produced by the video was satisfying. Watching Mukbang ASMR videos when hungry is significantly related to the subject's desire to eat ($p = 0.044$). The frequency of watching, the desire to eat after watching the ASMR Mukbang video and pocket money are not related to the adequacy of nutrient intake and nutritional status of the subject.

Conclusion: Watching ASMR Mukbang videos and pocket money has no effect on student intake and nutritional status.

Keywords : Mukbang ; ASMR ; food intake ; nutritional status ; pocket money

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup yang kurang tepat menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi. Menonton video Mukbang ASMR merupakan kebiasaan mahasiswa yang sedang menjadi tren saat ini. Tampilan makanan dapat meningkatkan stimulus visual sehingga akan merangsang pusat pengaturan makan di otak. Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan **variable** menonton video Mukbang ASMR serta uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Metode : Desain penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 20 - 23 tahun sebanyak 60 orang yang dipilih secara consecutive sampling. Variabel terikat yaitu kebiasaan menonton video Mukbang ASMR dan variabel bebas yaitu kecukupan asupan dan status gizi mahasiswa. Pengambilan data berupa wawancara secara langsung menggunakan kuisioner mengenai kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, FFQ, FFQ fast food dan recall 3 x 24 jam. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

Hasil : Alasan subjek menonton Mukbang ASMR karena suara yang dihasilkan video memuaskan. Menonton video Mukbang ASMR saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan makan subjek ($p=0,044$). Frekuensi menonton, keinginan makan pasca menonton video Mukbang ASMR serta uang saku subjek tidak berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi subjek

Simpulan : Menonton video Mukbang ASMR dan uang saku tidak berpengaruh terhadap asupan dan status gizi mahasiswa.

Kata Kunci : Mukbang ; ASMR ; asupan ; status gizi ; uang saku

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami

Commented [J2]: IMT?

Commented [J3]: Di metode belum disampaikan bahwa keinginan makan merupakan variable. Yang tertulis hanya uang saku asupan dan status gizi saja.

obesitas.¹ Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Obesitas pada dewasa mengalami peningkatan proporsi dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018. Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor risiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2.²

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.³ Mahasiswa rentan mengalami penambahan berat badan akibat pemilihan makanan yang salah.⁴ Mahasiswa mengontrol berat badan dengan cara melewatkan waktu makan sehingga frekuensi makan mahasiswa buruk, sedangkan perilaku tersebut menimbulkan risiko penambahan berat badan yang tidak diinginkan.⁵ Penelitian sebelumnya menemukan alasan berat badan mahasiswa bertambah akibat perubahan fisik dan sosial lingkungan termasuk asupan makan, aktivitas fisik, stress dan waktu tidur.³ Pola makan mahasiswa berubah akibat perubahan lingkungan, biaya hidup, kesibukan, dorongan teman sebaya dan mudahnya akses makanan *fast food*.⁶ Selain itu penelitian lain menyebutkan bahwa uang saku berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.⁷

Salah satu kebiasaan mahasiswa yang menjadi tren saat ini adalah menonton video *eating show* atau dikenal dengan istilah *Mukbang* menggunakan efek ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) di platform *YouTube*. Bila diartikan secara harfiah, ASMR adalah sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang belakang manusia, sebagai reaksi yang timbul saat mendengar (dan melihat) sesuatu/rangsangan yang menyenangkan.⁸ *Mukbang* adalah siaran *eating show* yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ) yang menyiarkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan menikmati saat memakannya dengan jumlah penonton yang banyak.⁹ Rata – rata durasi video *Mukbang* ASMR pada platform *YouTube* yaitu lebih dari 5 menit. Komentar pada video *Mukbang* ASMR di platform *Youtube* yaitu banyak penonton mengatakan jika video *Mukbang* ASMR tersebut menimbulkan keinginan makan dan rasa lapar, terutama pada malam hari. Salah satu faktor *Mukbang* ASMR banyak ditonton karena BJ mempunyai daya tarik fisik dan sikap yang membuat penonton merasa mempunyai kesukaan yang sama.¹⁰ Penonton lebih suka menonton makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalori lebih tinggi karena menimbulkan kenikmatan yang nyata.¹¹

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Tampilan makanan melalui sebuah iklan yang ‘menggoda’ akan meningkatkan stimulus visual dan akan merangsang pusat makan di otak, hal ini ditingkatkan juga dengan jumlah makanan yang banyak, maka akan berpengaruh pada asupan makan yang berlebih.¹² Menonton *Mukbang* menggunakan efek ASMR merupakan salah satu bentuk stimulus yang dapat mempengaruhi kesan dan tanggapan seseorang yang menontonnya. Contoh yaitu ketika mendengar suara orang yang sedang mengunyah akan terdengar menjijikan bagi orang lain yang mendengarnya. Keadaan tersebut belum tentu akan menjijikan bagi setiap orang yang mendengarnya, bahkan mungkin terdapat beberapa yang akan tergoda untuk makan bila mendengarnya. Untuk menjaga ekspektasi penonton dengan konten kualitas tinggi, BJ biasanya menggunakan kamera dan mikrofon

Commented [J4]: Tidak diawal kalimat

yang dapat merekam setiap kerenyahan, kunyahan dan sedotan untuk menimbulkan rasa lezat pada makanan.⁹ Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.¹⁴

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.¹³ Menonton video *Mukbang* ASMR dengan BJ yang memakan makanan *fast food* dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi pola makan yang salah, yaitu konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat juga kebiasaan *binge eating*.

Menonton video dengan konten makanan dan orang lain makan dapat mempengaruhi keinginan makan.¹¹ Menonton seseorang yang tidak secara fisik hadir makan dapat mempengaruhi asupan makan.¹⁵ Stimulus berupa suara dapat mempengaruhi keinginan makan.¹⁶ Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi pola makan maka akan bermanifestasi pada risiko obesitas. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan menonton video *Mukbang* ASMR terhadap asupan dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variable menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pada ruang lingkup keilmuan gizi masyarakat dengan jenis penelitian bersifat observasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan non eksakta usia 20 - 23 tahun di Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi dalam satu populasi hingga diperlukan 60 subjek termasuk subjek yang diantisipasi mengalami *drop out*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2019. Penelitian ini telah lulus komite etik dengan pembuatan *ethical clearance* diajukan kepada Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang No. 391/EC/KEPK/FK UNDIP/IX/2019.

Pengambilan subjek dimulai dengan menyebarkan *google form* angket skrining melalui media sosial *Line* dan *WhatsApp* untuk mendapatkan data kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Mahasiswa yang mengisi angket skrining kemudian dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi hingga mendapatkan 60 subjek. Kriteria inklusi antara lain mahasiswa yang mempunyai kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR paling sedikit satu kali dalam seminggu terakhir, jurusan non eksakta Universitas Diponegoro, sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi, tidak sedang melakukan diet menurunkan berat badan dan tidak memiliki pantangan terhadap suatu makanan tertentu, bersedia menjadi responden penelitian melalui persetujuan dengan menandatangani *informed consent*, tidak dalam keadaan sakit yang berkaitan dengan gizi dan dapat mempengaruhi asupan makan saat penelitian, dan tinggal di kos. Kriteria eksklusi yaitu subjek sakit selama penelitian berlangsung dan subjek mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Commented [J5]: Apakah ada alasan khusus mengapa disebutkan non eksakta?

Commented [J6]: proporsi berasal dari penelitian sebelumnya? tunjukkan referensi dan berapa proporsinya. Berapa nilai kemaknaan yang digunakan? Power?

Commented [J7]: Brp persen?

Commented [J8]: Mengapa? Apa hubungannya dengan variable yang diambil

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR. Variabel kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dibagi menjadi kondisi perut subjek saat menonton, jenis makanan yang ditonton, keinginan makan setelah menonton, dan frekuensi menonton, serta uang saku. Variabel bebas yaitu kecukupan asupan zat gizi dan status gizi dengan kategori deficit, cukup, dan berlebih.

Wawancara dilakukan secara langsung mengenai kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dan keinginan makan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya. Peneliti melakukan wawancara mengenai pola konsumsi makan subjek dengan metode kuesioner frekuensi konsumsi asupan gizi (FFQ) yang ditanyakan kepada subjek untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi subjek kemudian diberikan skor. Peneliti melakukan recall 3 x 24 jam untuk mengetahui data jumlah total konsumsi karbohidrat dan lemak dari makanan yang dikonsumsi subjek dibandingkan dengan kebutuhan gizi setiap subjek yang dihitung menggunakan rumus Harris-Benedict. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan subjek untuk mengetahui status gizi subjek berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Pengolahan dan analisis data menggunakan uji Rank Spearman Data keinginan makan dikategorikan menjadi ingin makan dan tidak ingin makan. Data pola konsumsi mahasiswa dikategorikan menjadi baik dan tidak baik, kategori baik bila skor ≥ 236 dan tidak baik bila skor < 235 . Data tingkat kecukupan karbohidrat subjek dikategorikan menjadi lebih dan tidak lebih, lebih ($> 120\%$ kecukupan individu) dan tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan individu). Data tingkat kecukupan lemak subjek dikategorikan menjadi defisit dan normal.¹⁶ Data kuantitas asupan *fast food* subjek dikategorikan menjadi sering (≥ 2 kali seminggu) dan tidak sering (< 2 kali seminggu). Data dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk diagram. Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan karakteristik subjek penelitian. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan gizi dan status gizi subjek menggunakan uji *Rank Spearman*.

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 66,7% subjek berusia 22 tahun. 85% subjek memiliki jenis kelamin perempuan, selain itu 66,7% mempunyai status gizi normal, sedangkan subjek dengan berat badan lebih sebanyak 18,3%. Subjek yang mempunyai uang saku lebih dari Rp 1.500.000 sebanyak 20,0%.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
----------	---	---

Commented [J9]: Kategori asupan atau status gizi?perbaiki cara penulisan

Commented [J10]: Kebiasaan menonton video mukbang dan keinginan makan apakah merupakan variable yang berbeda? Jelaskan instrument masing-masing? Jelaskan isi dari kuesioner memuat item2 apa saja dan terdiri dari berapa pertanyaan

Commented [J11]: Wawancara dilakukan oleh peneliti langsung ataukah enumerator terlatih?

Commented [J12]: Jelaskan lebih detail penggunaan FFQ yang dilakukan. Apakah memuat semua bahan makanan atau khusus pada fast food seperti yang tercantum pada abstrak. Mohon dikonsistenkan

Bagaimana proses skor FFQ?

Commented [J13]: Apa fungsi melakukan recall 24 jam?

Commented [J14]: Jelaskan proses skoringnya. Satuannya apa?apa yang di skor?

Commented [J15]: Apakah asupan makan yang dimaksud hanya KH dan lemaak?bagaimana dengan protein dan Energi?Sebaiknya juga ikut dianalisis

Commented [J16]: Referensi?

Usia		
20 tahun	1	1,6
21 tahun	12	20,0
22 tahun	40	66,7
23 tahun	7	11,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	51	85,0
Laki - laki	9	15,0
IMT (kg/m²)		
Kurus	9	15,0
Normal	40	66,7
<i>Overweight</i>	4	6,6
Obesitas	7	11,7
Uang Saku (per bulan)		
Rp 500.000 – 1.000.000	24	40,0
Rp 1.000.000 – 1.500.000	24	40,0
> Rp 1.500.000	12	20,0

Commented [J17]: Dapat dijelaskan juga apakah pengaruh nonton mukbang terhadap keinginan makan juga ddpengaruhi oleh jenis kelamin

Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Subjek

Tabel 2 menunjukkan komponen kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR yang dapat mempengaruhi keinginan makan dan pola makan. Pada komponen jenis makanan yang ditonton subjek diketahui lebih dari setengah subjek menonton jenis makanan selain *fast food* yaitu sebanyak 51,7%. Bila dilihat dari keadaan perut subjek saat menonton diketahui 68,3% subjek menonton video saat keadaan perut lapar. Subjek yang mempunyai keinginan makan saat menonton video *Mukbang* ASMR hampir seluruhnya (83,3%) yaitu ingin makan.

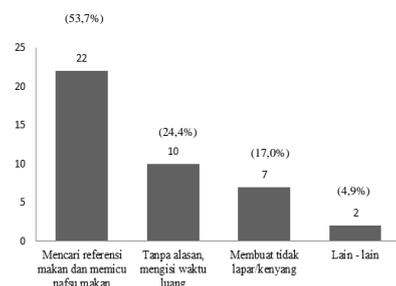
Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Saat Menonton

Variabel	n	%
Frekuensi Menonton		
1-10	5	8,3%
11-20	21	35%
21-30	17	28,3%
>30	17	28,3%
Keinginan Makan Subjek		
Tidak ingin	10	16,7
Ingin	50	83,3

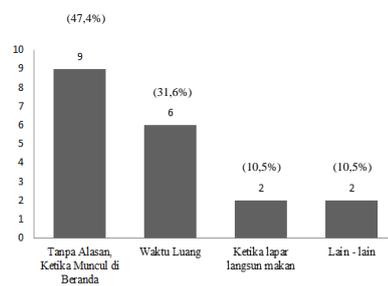
Commented [J18]: Satuan?per minggu atau per hari?

Commented [J19]: Tdk perlu ada satuan karena sudah tertulis diatas

Gambaran Kebiasaan Menonton video *Mukbang* ASMR Berdasarkan Kondisi Perut Subjek Saat Menonton



Gambar 1. Alasan Subjek Menonton Saat Lapar



Gambar 2. Alasan Subjek Menonton Saat Tidak Lapar

Gambar 1 menunjukkan alasan subjek memilih menonton *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar. Dari total 41 subjek yang menonton saat lapar terdapat 22 subjek beralasan karena mencari referensi jenis makan dan untuk memicu nafsu makan. Gambar 2 menunjukkan alasan dari 19 subjek yang memilih menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan tidak lapar. Sebanyak 9 subjek menonton tanpa alasan hanya ketika video *Mukbang* ASMR muncul di beranda *YouTube*.

Gambaran Pola Makan Subjek

Tabel 3 menunjukkan pola makan subjek yang dilihat melalui 4 komponen. Skor pola konsumsi digunakan untuk melihat jenis makanan yang dimakan oleh subjek, sebanyak 78,9% subjek mempunyai skor pola konsumsi dalam kategori kurang. Sebanyak 63,3% subjek mempunyai tingkat kecukupan asupan karbohidrat dalam kategori lebih. Tingkat kecukupan asupan lemak sebanyak 98,3% subjek dalam kategori defisit.

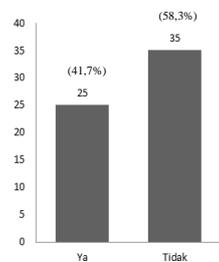
Tabel 3. Pola Makan Subjek

Variabel	n	%
Kategori Pola Konsumsi		
Kurang (< 235)	47	78,9
Cukup (≥ 236)	13	21,7
Kategori Asupan KH		
Tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan)	22	36,7
Lebih ($> 120\%$ kecukupan)	38	63,3
Kategori Asupan Lemak		
Defisit ($\leq 89\%$ kecukupan)	59	98,3
Normal ($> 89\%$ kecukupan)	1	1,7
Kategori Asupan <i>Fast food</i>		
Tidak sering (< 2 kali seminggu)	23	38,3
Sering (≥ 2 kali seminggu)	37	61,7

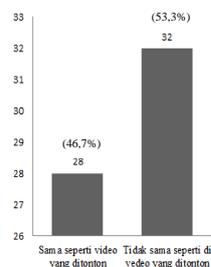
Commented [J20]: Perlu dijelaskan detail di metode

Commented [J21]: Tingkat asupan ini diperoleh dari recall 24 jam atau FFQ? Bila dari FFQ apakah pengaruh kebiasaan nonton mukbang dapat dirasakan permanen? atau nonton mukbang sekarang dan langsung direcall makanan sekarang juga? mohon diceritakan detail di metode

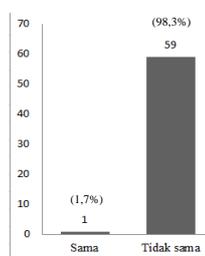
Gambaran Mengenai Hal yang Subjek Lakukan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR



Gambar 3. Subjek Akan Membeli Makanan Langsung Setelah Menonton



Gambar 4. Jenis Makanan yang Dibeli Subjek Setelah Menonton



Gambar 5. Jumlah Makanan yang Dimakan Subjek Setelah Menonton

Gambar 3 menunjukkan dari 60 subjek, sebanyak 35 subjek menjawab tidak membeli makanan langsung setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Mayoritas alasan subjek yaitu tidak langsung membeli tetapi akan mencari di hari lainnya. Gambar 4 menggambarkan persentase gambaran jenis makanan yang akan dibeli subjek setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Sebanyak 32 subjek menjawab tidak membeli makanan jenis yang sama dengan video yang ditonton dengan alasan tergantung pada kondisi keuangan dan

keberadaan jenis makanan yang ditonton di tempat subjek berada. Gambar 5 menunjukkan persentase gambaran jumlah makanan yang akan subjek makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Hampir seluruh subjek (98,3%) tidak makan dengan jumlah makanan yang sama dengan video yang ditonton karena mayoritas subjek makan dengan jumlah porsi sesuai dengan subjek.

Uji Hubungan Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Keinginan Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa kondisi perut lapar saat menonton video *Mukbang* ASMR berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$) dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044. Sebanyak 90,2% subjek yang menonton pada saat lapar lebih ingin makan dan 68,4% subjek menonton *Mukbang* ASMR pada saat tidak lapar, ingin makan.

Tabel 4. Hubungan Menonton *Mukbang* ASMR dengan Keinginan Makan

Variabel	Keinginan Makan				p value*
	Tidak Ingin Makan		Ingin Makan		
	n	%	n	%	
Jenis Makanan yang Ditonton					
Selain <i>fast food</i>	4	12,9	27	87,1	0,322
<i>Fast food</i>	6	20,7	23	79,3	
Kondisi Perut saat Menonton					
Tidak lapar	6	31,6	13	68,4	0,044
Lapar	4	9,8	37	90,2	

Uji Hubungan Frekuensi Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR dalam satu bulan dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,063	0,623
Kecukupan Karbohidrat	-0,098	0,457
Kecukupan Lemak	0,059	0,652
Status Gizi	-0,058	0,659

Commented [J22]: Satu paragraph tidak 1 kalimat

Commented [J23]: Apakah hasilnya akan sama bila menggunakan data prosentase frekuensi menonton dengan kecukupan asupan menggunakan uji chi square?

Commented [J24]: IMT?

Uji Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Tabel 6. Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,239	0,066
Kecukupan Karbohidrat	-0,145	0,270
Kecukupan Lemak	-0,221	0,090
Status Gizi	-0,184	0,160

Commented [J25]: sda

Uji Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Commented [J26]: sda

Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,015	0,910
Kecukupan Karbohidrat	-0,002	0,987
Kecukupan Lemak	-0,097	0,463
Status Gizi	0,000	0,999

PEMBAHASAN

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Subjek dalam penelitian ini lebih suka menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,04$) antara menonton video *Mukbang* ASMR saat lapar dengan keinginan makan. Beberapa isyarat sensorik mempengaruhi asupan makanan termasuk penampilan, rasa, bau, tekstur, suhu, dan rasa. Paparan visual pada video *Mukbang* ASMR membuat subjek ingin makan, terutama dalam keadaan lapar. Rasa lapar biasanya mempengaruhi motivasi untuk mendapatkan makanan yang tinggi energi untuk dikonsumsi secara tidak sadar. Ketika merasa lapar, makanan akan terasa lebih enak akan lebih memuaskan.¹²

Subjek menyatakan bahwa alasan subjek menonton video *Mukbang* ASMR secara umum adalah karena suara yang dihasilkan dapat memuaskan dan enak didengar. Pernyataan tersebut juga menjadi alasan subjek memilih untuk menonton video *Mukbang* ASMR dengan jenis makanan *fast food*. Subjek yang menonton video *Mukbang* ASMR lebih banyak mencari kepuasan dalam mendengarkan bunyi – bunyian yang dihasilkan dari video. Penelitian sebelumnya menyatakan beberapa orang merasa puas dengan sensasi yang ditimbulkan efek ASMR yang dapat membuat tenang dan membuat rileks.¹⁸ Melihat makanan dapat meningkatkan sensasi subjektif berupa kelaparan dan keinginan makan yang membuat penonton memulai mengonsumsi makanan.⁹ Namun pada penelitian ini jenis makanan yang ditonton subjek tidak mempengaruhi keinginan makan subjek ($p=0,32$) walaupun jenis makanan *fast food* menghasilkan *crisp sound* yang menimbulkan efek ASMR lebih memuaskan.¹⁹

Menurut penelitian sebelumnya diketahui efek dari ASMR akan lebih terasa jika penonton menonton video *Mukbang* ASMR pada malam hari, karena pada malam hari lebih sunyi. Tak sedikit orang yang menganggap visual dan suara ASMR mampu membantu mengatasi masalah sulit tidur (insomnia) atau stres, dengan referensi waktu pada malam hari yang memicu efek ASMR.¹³ Efek ASMR diketahui berbeda antara satu individu dengan yang lainnya dan sifatnya hanya sementara. Hal tersebut membuat tidak terdapat pengaruh menonton *Mukbang* ASMR dengan durasi lebih lama dengan keinginan makan subjek.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan pola makan subjek. Alasan penonton menonton *Mukbang* yaitu untuk mewakili perasaan penonton dalam imajinasi melalui tindakan BJ dalam video.¹⁰ Saat seseorang fokus menonton maka akan berkurang perhatiannya pada apa yang dimakan dan akan memakan lebih banyak.²¹ Makanan dengan porsi besar secara

visual lebih menarik daripada porsi yang lebih kecil dan memunculkan keinginan yang lebih besar untuk makan porsi besar daripada yang lebih kecil.²⁰ Subjek lebih memilih untuk tidak membeli makanan langsung setelah menonton, jika subjek membeli makan, subjek tidak membeli makanan dengan jenis dan jumlah yang sama dengan video. Namun pada penelitian ini terdapat faktor lain yang menyebabkan menonton tidak berhubungan dengan pola makan. Kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR mempengaruhi sikap subjek tetapi tidak mengubah perilaku makan subjek. Perilaku adalah respon individu terhadap stimulus yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik.²²

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan subjek pada penelitian ini yaitu uang saku, sebanyak 47 subjek mengatakan bahwa uang saku mempengaruhi jenis makanan yang mereka makan. Subjek mengatakan akan lebih boros ketika awal bulan dan irit ketika akhir bulan, sehingga menyebabkan pola makan subjek yang tidak stabil dan kurang tepat. Sebanyak 21 subjek mengatakan jika akses ke tempat makan mempengaruhi subjek dalam membeli makan setelah menonton. Hal tersebut dapat menjadi alasan mengapa menonton *Mukbang* ASMR tidak berhubungan signifikan dengan dengan pola konsumsi subjek, asupan karbohidrat dan lemak subjek, juga kuantitas subjek dalam memakan *fast food*.

Uji hubungan frekuensi dan keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kecukupan asupan energy, karbohidrat dan lemak serta status gizi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain yang menjadi faktor tercukupinya asupan mahasiswa seperti lingkungan tempat tinggal serta kepedulian mahasiswa dengan berat badannya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kepedulian atau konsentrasi terhadap berat badannya akan cenderung memiliki angka kecukupan asupan yang lebih rendah dibanding yang tidak terlalu peduli dengan berat badannya.²³

Hasil uji hubungan tingkat uang saku dengan kecukupan asupan energy, karbohidrat, lemak serta status gizi menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna. Hal tersebut berarti mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memenuhi kebutuhan asupan makanannya tidak bergantung dengan uang saku yang dimiliki, artinya makanan yang mengandung zat gizi dapat didapat dengan harga yang mahal maupun murah.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara keadaan perut saat menonton video *Mukbang* ASMR dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi dan keinginan makan setelah menonton *Mukbang* ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat dan lemak serta status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh subjek mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Hukum atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penelitian ini dan enumerator penelitian yang telah membantu peneliti mengambil data

Commented [J27]: apakah pada penelitian anda menunjukkan hasil serupa?

Commented [J28]: Apakah terbukti secara statistic bahwa uang saku mempengaruhi kecukupan?

Commented [J29]: Perlu juga diuji secara statistic. Apakah benar karena alasan jarak?

Commented [J30]: Seharusnya diawal direncanakan memang dilakukan pada individu yang status gizinya normal sehingga mereka berisiko menjadi obesitas. Dapat dimasukkan dalam saran

Commented [J31]: Apakah muncul di tujuan penelitian?

penelitian, serta kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2015. *Overweight and Obesity*. Geneva: World Health Organization.
2. Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
3. Abraham, S., Brooke. R. N. dan Ju Young S. 2018. *College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements*. *J Nutr Hum Health*. 2(1): 13 – 17.
4. Sogari, G., Catalina Velez-Argumedo, Miguel I. G. dan Cristina M. 2018. *College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior*. *J Nutr*. 10: 1- 16.
5. Brunt, A., Yeong Rhee dan Li Zhong. 2008. *Differences in Dietary Patterns Among College Students According to Body Mass Index*. *Journal of American College Health*. 56(6): 629 – 634.
6. 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.
7. Imtihani TR, Noer ER. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):162-9
8. Cash, D.K., Laura L. H. dan Megan H. P. 2018. *Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response*. *PeerJ*. 1 – 18.
9. Hanwool, C. 2019. *Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating*. *Language in Society Journal*. 1 – 38.
10. Pereira, B., Billy S., dan Sean L. 2019. *I Like Watching Other People Eat: A Cross-Cultural Analysis of The Antecedents of Attitudes Towards Mukbang*. *Australasian Marketing Journal*.
11. Spence, C., Katsunori O., Adrian D. C., Olivia P., dan Charles M. 2015. *Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation*. *Brain and Cognition Journal*. 1 – 9.
12. Rolls, E. T. 2006. *Understanding The Mechanism of Food Intake and Obesity*. UK: University of Oxford. 67-72.
13. Marchiori, D. dan Papies, E. K. 2014. *A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not The Portion Size Effect*. *Journal of Appetite*. 40 – 45.
14. Pibriana, D. dan Rocioda, D.I. 2017. *Analisis Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kota Palembang)*. *Jatisi*. 3(2): 104 – 115.
15. Pope, L., Lara L., dan Brian W. 2015. *Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI*. *Appetite Journal*. 1 – 5.
16. Saftarina, F. dan Devita W. 2016. *Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan*. *Jurnal Majority*. 5(1): 28 – 32.
17. Wahyuningsih, R. 2013. *Penatalaksanaan Diet pada Pasien*. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu. Halaman 22.

Commented [J32]: Sesuaikan dengan author guideline JGI. Perhatikan penulisan tahun. Sangat tidak konsisten. Ada yang ditengah ada yang diakhir. Penulisan referensi menggunakan gaya vancouver

Commented [J33]: Halaman?

18. Poerio, G. L., Emma B., Thomas J.H., dan Theresa V. 2018. *More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is Characterized by Reliable Changes in Affect Physiology*. *Journal Plos One*. 1 – 18.
19. Fredborg, B. K., James M. C., dan Stephen D. S. 2018. *Mindfulness and Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*. *PeerJ*. 2 – 13.
20. Wadhwa, D dan Elizabeth. D.C. 2013. *A Review of Visual Cues Associated with Food on Food Acceptance and Consumption*. *Eating Behaviors*. 1 – 64.
21. Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta. Bumi Aksara. Halaman 33.
22. A. Wawan dan Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
23. Finkelstein SR, Fishbach A. When Healthy Food Makes You Hungry. *J Consum Res*. 2010;37(3):357–67.

Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (*Autonomous Sensory Meridian Response*) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa

ABSTRACT

Background: College students are susceptible to the effects of obesity due to the wrong lifestyle. Nowadays, watching Mukbang ASMR video has been trending habit especially among college students. The food video increases visual stimulus will stimulate the brain. The audio stimulus can influence eating behavior when hungry.

Objectives: This study aims to determine the correlation of watching Mukbang ASMR video and pocket money with food intake and nutritional status of Diponegoro University students.

Methods: This study was an observational research with cross-sectional design. Subjects were 60 Diponegoro University student aged 20 – 23 years old, selected by consecutive sampling. Dependent variable is the habit of watching Mukbang ASMR video and pocket money and the independent variables are food intake and nutritional status. Collected data are interviews direct questionnaire about the habit of watching Mukbang ASMR video, FFQ, FFQ fast food and 3 x 24 hour recall. Analysis using Rank Spearman correlation test.

Results: The reason subject watched Mukbang ASMR was because the sound produced by the video was satisfying. Watching Mukbang ASMR videos when hungry is significantly related to the subject's desire to eat ($p = 0.044$). The frequency of watching, the desire to eat after watching the ASMR Mukbang video and pocket money are not related to the adequacy of nutrient intake and nutritional status of the subject.

Conclusion: Watching ASMR Mukbang videos and pocket money has no effect on student intake and nutritional status.

Keywords : Mukbang ; ASMR ; food intake ; nutritional status ; pocket money

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup yang kurang tepat menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi. Menonton video Mukbang ASMR merupakan kebiasaan mahasiswa yang sedang menjadi tren saat ini. Tampilan makanan dapat meningkatkan stimulus visual sehingga akan merangsang pusat pengaturan makan di otak. Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variable menonton video Mukbang ASMR serta uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Metode : Desain penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 20 - 23 tahun sebanyak 60 orang yang dipilih secara consecutive sampling. Variabel terikat yaitu kebiasaan menonton video Mukbang ASMR dan variabel bebas yaitu kecukupan asupan dan status gizi mahasiswa. Pengambilan data berupa wawancara secara langsung menggunakan kuisioner mengenai kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, FFQ, FFQ fast food dan recall 3 x 24 jam. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

Hasil : Alasan subjek menonton Mukbang ASMR karena suara yang dihasilkan video memuaskan. Menonton video Mukbang ASMR saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan makan subjek ($p=0,044$). Frekuensi menonton, keinginan makan pasca menonton video Mukbang ASMR serta uang saku subjek tidak berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi subjek

Simpulan : Menonton video Mukbang ASMR dan uang saku tidak berpengaruh terhadap asupan dan status gizi mahasiswa.

Kata Kunci : Mukbang ; ASMR ; asupan ; status gizi ; uang saku

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar

Commented [N1]: Mohon dilihat kembali, seharusnya terikat status gizi dan asupan sedangkan mukbang adalah variabel bebas jika penelitian ini ingin mengetahui hubungan video mukbang terhadap asupan dan status gizi

Commented [N2]: Data status gizi diukur melalui apa? Mohon ditambahkan

orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.¹ Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Obesitas pada dewasa mengalami peningkatan proporsi dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018. Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor risiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2.²

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.³ Mahasiswa rentan mengalami penambahan berat badan akibat pemilihan makanan yang salah.⁴ Mahasiswa mengontrol berat badan dengan cara melewatkan waktu makan sehingga frekuensi makan mahasiswa buruk, sedangkan perilaku tersebut menimbulkan risiko penambahan berat badan yang tidak diinginkan.⁵ Penelitian sebelumnya menemukan alasan berat badan mahasiswa bertambah akibat perubahan fisik dan sosial lingkungan termasuk asupan makan, aktivitas fisik, stress dan waktu tidur.³ Pola makan mahasiswa berubah akibat perubahan lingkungan, biaya hidup, kesibukan, dorongan teman sebaya dan mudahnya akses makanan *fast food*.⁶ Selain itu penelitian lain menyebutkan bahwa uang saku berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.⁷

Salah satu kebiasaan mahasiswa yang menjadi tren saat ini adalah menonton video *eating show* atau dikenal dengan istilah *Mukbang* menggunakan efek ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) di platform *YouTube*. Bila diartikan secara harfiah, ASMR adalah sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang belakang manusia, sebagai reaksi yang timbul saat mendengar (dan melihat) sesuatu/rangsangan yang menyenangkan.⁸ *Mukbang* adalah siaran *eating show* yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ) yang menyiarkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan menikmati saat memakannya dengan jumlah penonton yang banyak.⁹ Rata – rata durasi video *Mukbang* ASMR pada platform *YouTube* yaitu lebih dari 5 menit. Komentar pada video *Mukbang* ASMR di platform *Youtube* yaitu banyak penonton mengatakan jika video *Mukbang* ASMR tersebut menimbulkan keinginan makan dan rasa lapar, terutama pada malam hari. Salah satu faktor *Mukbang* ASMR banyak ditonton karena BJ mempunyai daya tarik fisik dan sikap yang membuat penonton merasa mempunyai kesukaan yang sama.¹⁰ Penonton lebih suka menonton makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalori lebih tinggi karena menimbulkan kenikmatan yang nyata.¹¹

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Tampilan makanan melalui sebuah iklan yang ‘menggoda’ akan meningkatkan stimulus visual dan akan merangsang pusat makan di otak, hal ini ditingkatkan juga dengan jumlah makanan yang banyak, maka akan berpengaruh pada asupan makan yang berlebih.¹² Menonton *Mukbang* menggunakan efek ASMR merupakan salah satu bentuk stimulus yang dapat mempengaruhi kesan dan tanggapan seseorang yang menontonnya. Contoh yaitu ketika mendengar suara orang yang sedang mengunyah akan terdengar menjijikan bagi orang lain yang mendengarnya. Keadaan tersebut belum tentu akan menjijikan bagi setiap orang yang mendengarnya, bahkan mungkin terdapat beberapa yang akan tergoda untuk makan bila mendengarnya. Untuk menjaga ekspektasi penonton dengan konten kualitas tinggi, BJ biasanya

Commented [N3]: Referensi?

Commented [N4]: Referensi?

menggunakan kamera dan mikrofon yang dapat merekam setiap kerenyahan, kunyahan dan sedotan untuk menimbulkan rasa lezat pada makanan.⁹ Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.¹⁴

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.¹³ Menonton video *Mukbang* ASMR dengan BJ yang memakan makanan *fast food* dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi pola makan yang salah, yaitu konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat juga kebiasaan *binge eating*.

Menonton video dengan konten makanan dan orang lain makan dapat mempengaruhi keinginan makan.¹¹ Menonton seseorang yang tidak secara fisik hadir makan dapat mempengaruhi asupan makan.¹⁵ Stimulus berupa suara dapat mempengaruhi keinginan makan.¹⁶ Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi pola makan maka akan bermanifestasi pada risiko obesitas. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan menonton video *Mukbang* ASMR terhadap asupan dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variable menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Commented [N5]: Mengapa uang saku, perlu pula dijelaskan pada latar belakang?

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pada ruang lingkup keilmuan gizi masyarakat dengan jenis penelitian bersifat observasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan non eksakta usia 20 - 23 tahun di Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi dalam satu populasi hingga diperlukan 60 subjek termasuk subjek yang diantipasi mengalami *drop out*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2019. Penelitian ini telah lulus komite etik dengan pembuatan *ethical clearance* diajukan kepada Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang No. 391/EC/KEPK/FK UNDIP/IX/2019.

Commented [N6]: Mengapa harus non eksakta?

Pengambilan subjek dimulai dengan menyebarkan *google form* angket skrining melalui media sosial *Line* dan *WhatsApp* untuk mendapatkan data kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Mahasiswa yang mengisi angket skrining kemudian dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi hingga mendapatkan 60 subjek. Kriteria inklusi antara lain mahasiswa yang mempunyai kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR paling sedikit satu kali dalam seminggu terakhir, jurusan non eksakta Universitas Diponegoro, sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi, tidak sedang melakukan diet menurunkan berat badan dan tidak memiliki pantangan terhadap suatu makanan tertentu, bersedia menjadi responden penelitian melalui persetujuan dengan menandatangani *informed consent*, tidak dalam keadaan sakit yang berkaitan dengan gizi dan dapat mempengaruhi asupan makan saat penelitian, dan tinggal di kos. Kriteria eksklusi yaitu subjek sakit selama penelitian berlangsung dan subjek mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR. Variabel kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dibagi menjadi kondisi perut subjek saat menonton, jenis makanan yang ditonton, keinginan makan setelah menonton, dan frekuensi menonton, serta uang saku. Variabel bebas yaitu kecukupan asupan zat gizi dan status gizi dengan kategori deficit, cukup, dan berlebih.

Wawancara dilakukan secara langsung mengenai kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dan keinginan makan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya. Peneliti melakukan wawancara mengenai pola konsumsi makan subjek dengan metode kuesioner frekuensi konsumsi asupan gizi (FFQ) yang ditanyakan kepada subjek untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi subjek kemudian diberikan skor. Peneliti melakukan recall 3 x 24 jam untuk mengetahui data jumlah total konsumsi karbohidrat dan lemak dari makanan yang dikonsumsi subjek dibandingkan dengan kebutuhan gizi setiap subjek yang dihitung menggunakan rumus Harris-Benedict. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan subjek untuk mengetahui status gizi subjek berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Pengolahan dan analisis data menggunakan uji Rank Spearman Data keinginan makan dikategorikan menjadi ingin makan dan tidak ingin makan. Data pola konsumsi mahasiswa dikategorikan menjadi baik dan tidak baik, kategori baik bila skor ≥ 236 dan tidak baik bila skor < 235 . Data tingkat kecukupan karbohidrat subjek dikategorikan menjadi lebih dan tidak lebih, lebih ($> 120\%$ kecukupan individu) dan tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan individu). Data tingkat kecukupan lemak subjek dikategorikan menjadi defisit dan normal.¹⁶ Data kuantitas asupan *fast food* subjek dikategorikan menjadi sering (≥ 2 kali seminggu) dan tidak sering (< 2 kali seminggu). Data dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk diagram. Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan karakteristik subjek penelitian. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan gizi dan status gizi subjek menggunakan uji Rank Spearman.

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 66,7% subjek berusia 22 tahun. 85% subjek memiliki jenis kelamin perempuan, selain itu 66,7% mempunyai status gizi normal, sedangkan subjek dengan berat badan lebih sebanyak 18,3%. Subjek yang mempunyai uang saku lebih dari Rp 1.500.000 sebanyak 20,0%.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
----------	---	---

Commented [N7]: ? mohon dilihat kembali

Commented [N8]: Apakah merupakan bagian dari mukbang? Mohon struktur kalimat dapat diperbaiki

Commented [N9]: ?

Commented [N10]: Apakah ada rujukan metode yang dipakai termasuk penentuan kategori jenis pangan dalam FFQ berdasarkan apa?

Commented [N11]: Apakah ada referensi yang diacu?

Commented [N12]: Referensi yang diacu?

Commented [N13]: Referensi tidak berkaitan dengan penentuan kategori asupan lemak defisit dan normal? Mohon dituliskan kategori defisit dan normal yang dimaksud

Commented [N14]: Kategori uang saku dan status gizi mohon dituliskan

Commented [N15]: Hanya memakai uji spearman? Tidak memakai chi square untuk nonton mukbang dan keinginan makan?

Spearman agak rancu dilakukan dengan kategori hanya 2. Pada penelitian ini kategori misal untuk kecukupan asupan karbohidrat dan lemak serta pola makan hanya 2 maka uji spearman tentu tidak dapat melihat korelasinya dengan baik.

Disarankan untuk mengubah kategori lebih dari 2 atau menggunakan jenis data interval atau rasionya. Misal kecukupan Karbohidrat dengan menggunakan gram asupan serta status gizi dengan melihat nilai z score-nya

Dengan data yang telah ada (kategori) hubungan dapat dilihat dengan uji chi square

Usia		
20 tahun	1	1,6
21 tahun	12	20,0
22 tahun	40	66,7
23 tahun	7	11,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	51	85,0
Laki - laki	9	15,0
IMT (kg/m²)		
Kurus	9	15,0
Normal	40	66,7
<i>Overweight</i>	4	6,6
Obesitas	7	11,7
Uang Saku (per bulan)		
Rp 500.000 – 1.000.000	24	40,0
Rp 1.000.000 – 1.500.000	24	40,0
> Rp 1.500.000	12	20,0

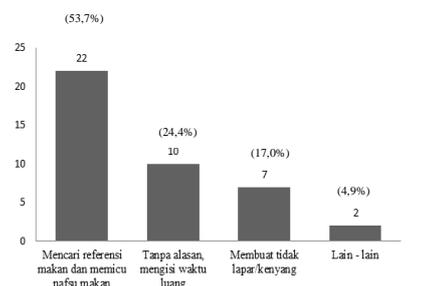
Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Subjek

Tabel 2 menunjukkan komponen kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR yang dapat mempengaruhi keinginan makan dan pola makan. Pada komponen jenis makanan yang ditonton subjek diketahui lebih dari setengah subjek menonton jenis makanan selain *fast food* yaitu sebanyak 51,7%. Bila dilihat dari keadaan perut subjek saat menonton diketahui 68,3% subjek menonton video saat keadaan perut lapar. Subjek yang mempunyai keinginan makan saat menonton video *Mukbang* ASMR hampir seluruhnya (83,3%) yaitu ingin makan.

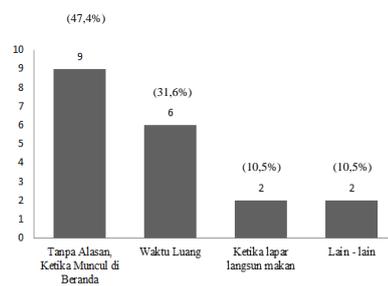
Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Saat Menonton

Variabel	n	%
Frekuensi Menonton		
1-10	5	8,3%
11-20	21	35%
21-30	17	28,3%
>30	17	28,3%
Keinginan Makan Subjek		
Tidak ingin	10	16,7
Ingin	50	83,3

Gambaran Kebiasaan Menonton video *Mukbang* ASMR Berdasarkan Kondisi Perut Subjek Saat Menonton



Gambar 1. Alasan Subjek Menonton Saat Lapar



Gambar 2. Alasan Subjek Menonton Saat Tidak Lapar

Commented [N16]: Gambar dibawah menggambarkan alasan responden menonton video mukbang berdasarkan kondisi perut

Gambar 1 menunjukkan alasan subjek memilih menonton *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar. Dari total 41 subjek yang menonton saat lapar terdapat 22 subjek beralasan karena mencari referensi jenis makan dan untuk memicu nafsu makan. Gambar 2 menunjukkan alasan dari 19 subjek yang memilih menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan tidak lapar. Sebanyak 9 subjek menonton tanpa alasan hanya ketika video *Mukbang* ASMR muncul di beranda *YouTube*.

Commented [N17]: Lebih berarti jika disajikan dalam bentuk persen sehingga dapat dibandingkan antar dua kelompok

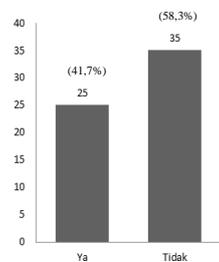
Gambaran Pola Makan Subjek

Tabel 3 menunjukkan pola makan subjek yang dilihat melalui 4 komponen. Skor pola konsumsi digunakan untuk melihat jenis makanan yang dimakan oleh subjek, sebanyak 78,9% subjek mempunyai skor pola konsumsi dalam kategori kurang. Sebanyak 63,3% subjek mempunyai tingkat kecukupan asupan karbohidrat dalam kategori lebih. Tingkat kecukupan asupan lemak sebanyak 98,3% subjek dalam kategori defisit.

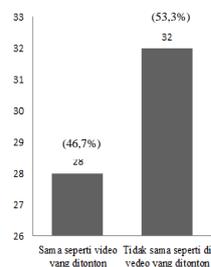
Tabel 3. Pola Makan Subjek

Variabel	n	%
Kategori Pola Konsumsi		
Kurang (< 235)	47	78,9
Cukup (≥ 236)	13	21,7
Kategori Asupan KH		
Tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan)	22	36,7
Lebih ($> 120\%$ kecukupan)	38	63,3
Kategori Asupan Lemak		
Defisit ($\leq 89\%$ kecukupan)	59	98,3
Normal ($> 89\%$ kecukupan)	1	1,7
Kategori Asupan <i>Fast food</i>		
Tidak sering (< 2 kali seminggu)	23	38,3
Sering (≥ 2 kali seminggu)	37	61,7

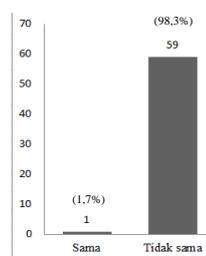
Gambaran Mengenai Hal yang Subjek Lakukan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR



Gambar 3. Subjek Akan Membeli Makanan Langsung Setelah Menonton



Gambar 4. Jenis Makanan yang Dibeli Subjek Setelah Menonton



Gambar 5. Jumlah Makanan yang Dimakan Subjek Setelah Menonton

Gambar 3 menunjukkan dari 60 subjek, sebanyak 35 subjek menjawab tidak membeli makanan langsung setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Mayoritas alasan subjek yaitu tidak langsung membeli tetapi akan mencari di hari lainnya. Gambar 4 menggambarkan persentase gambaran jenis makanan yang akan dibeli subjek setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Sebanyak 32 subjek menjawab tidak membeli makanan jenis yang sama dengan video yang ditonton dengan alasan tergantung pada kondisi keuangan dan

keberadaan jenis makanan yang ditonton di tempat subjek berada. Gambar 5 menunjukkan persentase gambaran jumlah makanan yang akan subjek makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Hampir seluruh subjek (98,3%) tidak makan dengan jumlah makanan yang sama dengan video yang ditonton karena mayoritas subjek makan dengan jumlah porsi sesuai dengan subjek.

Uji Hubungan Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Keinginan Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa kondisi perut lapar saat menonton video *Mukbang* ASMR berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$) dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044. Sebanyak 90,2% subjek yang menonton pada saat lapar lebih ingin makan dan 68,4% subjek menonton *Mukbang* ASMR pada saat tidak lapar, ingin makan.

Tabel 4. Hubungan Menonton *Mukbang* ASMR dengan Keinginan Makan

Variabel	Keinginan Makan				p value*
	Tidak Ingin Makan		Ingin Makan		
	n	%	n	%	
Jenis Makanan yang Ditonton					
Selain <i>fast food</i>	4	12,9	27	87,1	0,322
<i>Fast food</i>	6	20,7	23	79,3	
Kondisi Perut saat Menonton					
Tidak lapar	6	31,6	13	68,4	0,044
Lapar	4	9,8	37	90,2	

Uji Hubungan Frekuensi Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR dalam satu bulan dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,063	0,623
Kecukupan Karbohidrat	-0,098	0,457
Kecukupan Lemak	0,059	0,652
Status Gizi	-0,058	0,659

Uji Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Tabel 6. Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,239	0,066
Kecukupan Karbohidrat	-0,145	0,270
Kecukupan Lemak	-0,221	0,090
Status Gizi	-0,184	0,160

Commented [N18]: Sama dengan sebelumnya sebaiknya disajikan dalam bentuk persen.

Commented [N19]: Apakah ini juga menggunakan uji korelasi spearman? Atau uji chi square?

Commented [N20]: Sebaiknya tidak menampilkan hasil jika tidak disajikan dalam paragraf?

Uji Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak dan status gizi subjek.

Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,015	0,910
Kecukupan Karbohidrat	-0,002	0,987
Kecukupan Lemak	-0,097	0,463
Status Gizi	0,000	0,999

PEMBAHASAN

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Subjek dalam penelitian ini lebih suka menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,04$) antara menonton video *Mukbang* ASMR saat lapar dengan keinginan makan. Beberapa isyarat sensorik mempengaruhi asupan makanan termasuk penampilan, rasa, bau, tekstur, suhu, dan rasa. Paparan visual pada video *Mukbang* ASMR membuat subjek ingin makan, terutama dalam keadaan lapar. Rasa lapar biasanya mempengaruhi motivasi untuk mendapatkan makanan yang tinggi energi untuk dikonsumsi secara tidak sadar. Ketika merasa lapar, makanan akan terasa lebih enak akan lebih memuaskan.¹²

Subjek menyatakan bahwa alasan subjek menonton video *Mukbang* ASMR secara umum adalah karena suara yang dihasilkan dapat memuaskan dan enak didengar. Pernyataan tersebut juga menjadi alasan subjek memilih untuk menonton video *Mukbang* ASMR dengan jenis makanan *fast food*. Subjek yang menonton video *Mukbang* ASMR lebih banyak mencari kepuasan dalam mendengarkan bunyi – bunyian yang dihasilkan dari video. Penelitian sebelumnya menyatakan beberapa orang merasa puas dengan sensasi yang ditimbulkan efek ASMR yang dapat membuat tenang dan membuat rileks.¹⁸ Melihat makanan dapat meningkatkan sensasi subjektif berupa kelaparan dan keinginan makan yang membuat penonton memulai mengonsumsi makanan.⁹ Namun pada penelitian ini jenis makanan yang ditonton subjek tidak mempengaruhi keinginan makan subjek ($p=0,32$) walaupun jenis makanan *fast food* menghasilkan *crisp sound* yang menimbulkan efek ASMR lebih memuaskan.¹⁹

Menurut penelitian sebelumnya diketahui efek dari ASMR akan lebih terasa jika penonton menonton video *Mukbang* ASMR pada malam hari, karena pada malam hari lebih sunyi. Tak sedikit orang yang menganggap visual dan suara ASMR mampu membantu mengatasi masalah sulit tidur (*insomnia*) atau stres, dengan referensi waktu pada malam hari yang memicu efek ASMR.¹³ Efek ASMR diketahui berbeda antara satu individu dengan yang lainnya dan sifatnya hanya sementara. Hal tersebut membuat tidak terdapat pengaruh menonton *Mukbang* ASMR dengan durasi lebih lama dengan keinginan makan subjek.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan pola makan subjek. Alasan penonton menonton *Mukbang* yaitu untuk mewakili perasaan penonton dalam imajinasi melalui tindakan BJ dalam video.¹⁰ Saat seseorang fokus menonton maka akan berkurang perhatiannya pada apa yang dimakan dan akan memakan lebih banyak.²¹ Makanan dengan porsi besar secara

Commented [N21]: Referensi?

Commented [N22]: Mohon hasilnya Tidak dimasukkan ke dalam salah satu paragraf di hasil

Commented [N23]: Referensi?

visual lebih menarik daripada porsi yang lebih kecil dan memunculkan keinginan yang lebih besar untuk makan porsi besar daripada yang lebih kecil.²⁰ Subjek lebih memilih untuk tidak membeli makanan langsung setelah menonton, jika subjek membeli makan, subjek tidak membeli makanan dengan jenis dan jumlah yang sama dengan video. Namun pada penelitian ini terdapat faktor lain yang menyebabkan menonton tidak berhubungan dengan pola makan. Kebiasaan menonton Mukbang ASMR mempengaruhi sikap subjek tetapi tidak mengubah perilaku makan subjek. Perilaku adalah respon individu terhadap stimulus yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik.²²

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan subjek pada penelitian ini yaitu uang saku, sebanyak 47 subjek mengatakan bahwa uang saku mempengaruhi jenis makanan yang mereka makan. Subjek mengatakan akan lebih boros ketika awal bulan dan irit ketika akhir bulan, sehingga menyebabkan pola makan subjek yang tidak stabil dan kurang tepat. Sebanyak 21 subjek mengatakan jika akses ke tempat makan mempengaruhi subjek dalam membeli makan setelah menonton. Hal tersebut dapat menjadi alasan mengapa menonton Mukbang ASMR tidak berhubungan signifikan dengan dengan pola konsumsi subjek, asupan karbohidrat dan lemak subjek, juga kuantitas subjek dalam memakan *fast food*.

Uji hubungan frekuensi dan keinginan makan setelah menonton video Mukbang ASMR tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kecukupan asupan energy, karbohidrat dan lemak serta status gizi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain yang menjadi faktor tercukupinya asupan mahasiswa seperti lingkungan tempat tinggal serta kepedulian mahasiswa dengan berat badannya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kepedulian atau konsentrasi terhadap berat badannya akan cenderung memiliki angka kecukupan asupan yang lebih rendah dibanding yang tidak terlalu peduli dengan berat badannya.²³

Hasil uji hubungan tingkat uang saku dengan kecukupan asupan energy, karbohidrat, lemak serta status gizi menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna. Hal tersebut berarti mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memenuhi kebutuhan asupan makanannya tidak bergantung dengan uang saku yang dimiliki, artinya makanan yang mengandung zat gizi dapat didapat dengan harga yang mahal maupun murah.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara keadaan perut saat menonton video Mukbang ASMR dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi dan keinginan makan setelah menonton Mukbang ASMR dan uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat dan lemak serta status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh subjek mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Hukum atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penelitian ini dan enumerator penelitian yang telah membantu peneliti mengambil data

Commented [N24]: Dapat dijelaskan contohnya dan literatur pendukungnya?

Commented [N25]: Mohon dituliskan landasan teoritisnya

Commented [N26]: Berapa % subjek yang menyatakan hal ini?

Mohon dituliskan di metode jika terdapat kuesioner yang juga menilai alasan responden untuk makan atau tidak makan sehingga penulis dapat menjustifikasi kalimat ini.

Commented [N27]: Sebaiknya menggunakan persentase

Commented [N28]: Namun dalam penelitian ini peneliti tidak melihat asupan zat gizi mikro yang masih menjadi masalah saat ini terutama di Indonesia.

Commented [N29]: Perlu dituliskan hal-hal apa saja yang menjadi keterbatasan penelitian ini

penelitian, serta kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2015. *Overweight and Obesity*. Geneva: World Health Organization.
2. Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
3. Abraham, S., Brooke. R. N. dan Ju Young S. 2018. *College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements*. *J Nutr Hum Health*. 2(1): 13 – 17.
4. Sogari, G., Catalina Velez-Argumedo, Miguel I. G. dan Cristina M. 2018. *College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior*. *J Nutr*. 10: 1- 16.
5. Brunt, A., Yeong Rhee dan Li Zhong. 2008. *Differences in Dietary Patterns Among College Students According to Body Mass Index*. *Journal of American College Health*. 56(6): 629 – 634.
6. 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.
7. Imtihani TR, Noer ER. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):162-9
8. Cash, D.K., Laura L. H. dan Megan H. P. 2018. *Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response*. *PeerJ*. 1 – 18.
9. Hanwool, C. 2019. *Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating*. *Language in Society Journal*. 1 – 38.
10. Pereira, B., Billy S., dan Sean L. 2019. *I Like Watching Other People Eat: A Cross-Cultural Analysis of The Antecedents of Attitudes Towards Mukbang*. *Australasian Marketing Journal*.
11. Spence, C., Katsunori O., Adrian D. C., Olivia P., dan Charles M. 2015. *Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation*. *Brain and Cognition Journal*. 1 – 9.
12. Rolls, E. T. 2006. *Understanding The Mechanism of Food Intake and Obesity*. UK: University of Oxford. 67-72.
13. Marchiori, D. dan Papies, E. K. 2014. *A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not The Portion Size Effect*. *Journal of Appetite*. 40 – 45.
14. Pibriana, D. dan Rocioda, D.I. 2017. *Analisis Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kota Palembang)*. *Jatisi*. 3(2): 104 – 115.
15. Pope, L., Lara L., dan Brian W. 2015. *Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI*. *Appetite Journal*. 1 – 5.
16. Saftarina, F. dan Devita W. 2016. *Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan*. *Jurnal Majority*. 5(1): 28 – 32.
17. Wahyuningsih, R. 2013. *Penatalaksanaan Diet pada Pasien*. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu. Halaman 22.

18. Poerio, G. L., Emma B., Thomas J.H., dan Theresa V. 2018. *More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is Characterized by Reliable Changes in Affect Physiology*. *Journal Plos One*. 1 – 18.
19. Fredborg, B. K., James M. C., dan Stephen D. S. 2018. *Mindfulness and Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*. *PeerJ*. 2 – 13.
20. Wadhera, D dan Elizabeth. D.C. 2013. *A Review of Visual Cues Associated with Food on Food Acceptance and Consumption*. *Eating Behaviors*. 1 – 64.
21. Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta. Bumi Aksara. Halaman 33.
22. A. Wawan dan Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
23. Finkelstein SR, Fishbach A. When Healthy Food Makes You Hungry. *J Consum Res*. 2010;37(3):357–67.

**BUTIR-BUTIR PENILAIAN KELAYAKAN ARTIKEL
JURNAL GIZI INDONESIA**

JUDUL ARTIKEL :

NO	BUTIR-BUTIR PENILAIAN	PENILAIAN*	
		YA	TIDAK
1	Informasi dalam naskah baru, Memuat artikel yang berisi karya orisinal dan mempunyai kebaruan/memberikan kontribusi ilmiah tinggi	√	
2	Bahan serupa pernah diterbitkan dalam bentuk lain		
3	Naskah lebih cocok untuk terbitan berkala lain		
4	Judul mencerminkan inti dari isi artikel		
5	Pencantuman nama penulis dan lembaga penulis lengkap dan konsisten		
6	Abstrak yang jelas dan ringkas dalam Bahasa Inggris dan/atau Bahasa Indonesia	√	
7	Kata kunci ada, konsisten dan mencerminkan konsep penting dalam artikel	√	
8	Cara penyajian dan Sistematika Pembaban Lengkap dan bersistem baik	√	
9	Pendahuluan berisi pokok pembahasan yang jelas dan dikemukakan dengan mengacu pada perkembangan pemikiran mutakhir (seperti diperlihatkan oleh khasanah kepustakaan maksimal 15 tahun terakhir	√	
10	Metode lengkap dan jelas	√	
11	Hasil dan pembahasan ditulis secara logis dan alur penyajian tidak terputus	√	
12	Tidak ada kesalahan fakta, pengintepretasian atau penghitungan data		√
13	Tabel menyajikan data secara jelas dan ringkas	√	
14	Ilustrasi dan gambar jelas dan lengkap	√	
15	Semua keterangan table dan gambar cukup jelas	√	

16	Penarikan simpulan, perampatan yang meluas dan pencetusan teori baru yang dituangkan secara akurat dan berpedoman pada kaidah ilmiah	√	
17	Cara Pengacuan dan Pengutipan Baku dan konsistendan menggunakan aplikasi pengutipan standar Vancouver		
18	Penyusunan Daftar Pustaka Baku dan konsistendan menggunakan aplikasi pengutipan standar Vancouver		
19	Nisbah Sumber Acuan Primer berbanding Sumber lainnya mencakup >80%		
20	Peristilahan dan Kebahasaan Berbahasa Indonesia atau berbahasa resmi PBB yang baik dan benar		
21	memuat makna sumbangan yang nyata bagi perkembangan ilmu dan mempunyai kontribusi menyelesaikan permasalahan bangsa	√	

Catatan dan perbaikan ** :

NO	BAB dan SUB BAB	KOMENTAR
1	Judul	
2	Nama Penulis dan Alamat Korespondensi	
3	Abstrak	
4	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> • Latar belakang • Hasil kajian pustaka, • Tujuan penelitian 	Beberapa referensi belum disertakan.
5	Bahan dan Metode : <ul style="list-style-type: none"> • Desain penelitian, waktu, • Populasi / sampel / subyek penelitian, • Variabel yang diteliti, • Teknik pengumpulan data • Teknik analisis data. 	Metode perlu dikaji kembali terutama analisis statistik yang digunakan. Latar belakang penggunaan kategori pada variabel sebaiknya mencantumkan sumber.

6	Hasil : <ul style="list-style-type: none">• Grafik• Tabel• Paparan Hasil	
7	Pembahasan	Beberapa hasil yang dibahas tidak masuk ke dalam paragraf hasil. Perlu menyertakan keterbatasan penelitian serta implikasi penelitian yang telah dilaksanakan
8	Simpulan	
9	Daftar Pustaka (Vancouver Syle)	



Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

[JGI] Editor Decision

1 message

Rachma Purwanti, SKM, M.Gizi <rachmapurwanti@fk.undip.ac.id>
To: Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

Mon, Mar 16, 2020 at 7:17 PM

Dear,
Ani Margawati:

We have reached a decision regarding your submission to Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), "Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (Autonomous Sensory Meridian Response) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa".

Our decision is to: REVISION REQUIRED

Rachma Purwanti, SKM, M.Gizi
Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro
Phone 089613273983
rachmapurwanti@fk.undip.ac.id
Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) (p-ISSN
1858-4942, e-ISSN: 2338-3119)
<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi>

 **28147-80889-1-RV2.docx**
817K

Hubungan Menonton Video Mukbang ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa

ABSTRACT

Background: College students are susceptible to the effects of obesity due to the wrong lifestyle. Nowadays, watching Mukbang ASMR video has been trending habit especially among college students. The food video increases visual stimulus will stimulate the brain. The audio stimulus can influence eating behavior when hungry.

Objectives: The aims of the study were to determine the correlation of watching Mukbang ASMR video and pocket money with food intake and nutritional status of Diponegoro University students.

Methods: This study was an observational research with cross-sectional design. Subjects were 60 Diponegoro University student aged 20 – 23 years old, selected by consecutive sampling. Independent variables is the habit of watching Mukbang ASMR video and pocket money and the dependent variable are food intake and nutritional status by BMI. Data collected were done by interviews direct questionnaire about the habit of watching Mukbang ASMR video, FFQ, FFQ fast food and 3 x 24 hour recall and measure weight and height. Analysis using Rank Spearman and Chi Square correlation test.

Results: This study found the reason subject watched Mukbang ASMR was because the sound produced by the video was satisfying. Watching Mukbang ASMR videos when hungry is significantly related to the subject's desire to eat ($p = 0.044$). The frequency of watching, the desire to eat after watching the ASMR Mukbang video and pocket money are not related to the adequacy of nutrient intake and nutritional status of the subject.

Conclusion: Watching ASMR Mukbang videos and pocket money has no effect on student intake and nutritional status.

Keywords : Mukbang ; ASMR ; food intake ; nutritional status ; pocket money

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup yang kurang baik menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi. Menonton video Mukbang ASMR merupakan kebiasaan mahasiswa yang sedang menjadi tren saat ini. Tampilan makanan dapat meningkatkan stimulus visual sehingga akan merangsang pusat pengaturan makan di otak. Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Metode : Desain penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 20 - 23 tahun sebanyak 60 orang yang dipilih secara consecutive sampling. Variabel bebas yaitu kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan dan uang saku dan variabel terikat yaitu kecukupan asupan dan status gizi mahasiswa berdasarkan IMT. Pengambilan data berupa wawancara secara langsung menggunakan kuisioner mengenai kebiasaan menonton video Mukbang ASMR, keinginan makan, FFQ, FFQ fast food dan recall 3 x 24 jam serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan Chi Square.

Hasil : Alasan subjek menonton Mukbang ASMR karena suara yang dihasilkan video memuaskan. Menonton video Mukbang ASMR saat lapar berhubungan signifikan dengan keinginan makan subjek ($p=0,044$). Kebiasaan menonton video Mukbang ASMR serta uang saku subjek tidak berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi subjek.

Simpulan : Menonton video Mukbang ASMR dan uang saku tidak berpengaruh terhadap asupan dan status gizi mahasiswa.

Kata Kunci : Mukbang ; ASMR ; asupan ; status gizi ; uang saku

Commented [WU1]: Variabel bebas belum sama antara abstrak dan abstract

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.¹ Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Obesitas pada dewasa mengalami peningkatan proporsi dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018.² Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor risiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2.²

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.³ Mahasiswa rentan mengalami penambahan berat badan akibat pemilihan makanan yang salah.⁴ Mahasiswa mengontrol berat badan dengan cara melewatkan waktu makan sehingga frekuensi makan mahasiswa buruk, sedangkan perilaku tersebut menimbulkan risiko penambahan berat badan yang tidak diinginkan.⁵ Penelitian sebelumnya menemukan alasan berat badan mahasiswa bertambah akibat perubahan fisik dan sosial lingkungan termasuk asupan makan, aktivitas fisik, stress dan waktu tidur.³ Pola makan mahasiswa berubah akibat perubahan lingkungan, biaya hidup, kesibukan, dorongan teman sebaya dan mudahnya akses makanan *fast food*.⁶ Selain itu penelitian lain menyebutkan bahwa uang saku berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.⁷

Salah satu kebiasaan mahasiswa yang menjadi tren saat ini adalah menonton video *eating show* atau dikenal dengan istilah *Mukbang* menggunakan efek ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) di platform *YouTube*. Bila diartikan secara harfiah, ASMR adalah sensasi tergelitik pada otak, dimulai dari puncak kepala, dan menjalar turun ke pundak dan tulang belakang manusia, sebagai reaksi yang timbul saat mendengar (dan melihat) sesuatu/rangsangan yang menyenangkan.⁸ *Mukbang* adalah siaran *eating show* yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey* (BJ) yang menyiarkan makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang menggugah selera dan menikmati saat memakannya dengan jumlah penonton yang banyak.⁹ Rata – rata durasi video *Mukbang* ASMR pada platform *YouTube* yaitu lebih dari 5 menit. Komentar pada video *Mukbang* ASMR di platform *Youtube* yaitu banyak penonton mengatakan jika video *Mukbang* ASMR tersebut menimbulkan keinginan makan dan rasa lapar, terutama pada malam hari. Salah satu faktor *Mukbang* ASMR banyak ditonton karena BJ mempunyai daya tarik fisik dan sikap yang membuat penonton merasa mempunyai kesukaan yang sama.¹⁰ Penonton lebih suka menonton makanan yang membangkitkan selera, seperti makanan berkalori lebih tinggi karena menimbulkan kenikmatan yang nyata.¹¹

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Tampilan makanan melalui sebuah iklan yang ‘menggoda’ akan meningkatkan stimulus visual dan akan merangsang pusat makan di otak, hal ini ditingkatkan juga dengan jumlah makanan yang banyak, maka akan berpengaruh pada asupan makan yang berlebihan.¹² Menonton *Mukbang* menggunakan efek ASMR merupakan salah satu bentuk stimulus yang dapat mempengaruhi kesan dan tanggapan seseorang yang

menontonnya. Untuk menjaga ekspektasi penonton dengan konten kualitas tinggi, BJ biasanya menggunakan kamera dan mikrofon yang dapat merekam setiap kerenyahan, kunyahan dan sedotan untuk menimbulkan rasa lezat pada makanan.⁹ Stimulus berupa suara dalam bentuk audio dapat mempengaruhi perilaku makan ketika lapar.¹⁴

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.¹³ Menonton video *Mukbang* ASMR dengan BJ yang memakan makanan *fast food* dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi pola makan yang salah, yaitu konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat juga kebiasaan *binge eating*.

Menonton video dengan konten makanan dan orang lain makan dapat mempengaruhi keinginan makan.¹¹ Menonton seseorang yang tidak secara fisik hadir makan dapat mempengaruhi asupan makan.¹⁵ Stimulus berupa suara dapat mempengaruhi keinginan makan.¹⁶ Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi pola makan maka akan bermanifestasi pada risiko obesitas. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan menonton video *Mukbang* ASMR terhadap asupan dan status gizi. Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh uang saku yang dimiliki mahasiswa karena hal tersebut mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku dengan kecukupan asupan dan status gizi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pada ruang lingkup keilmuan gizi masyarakat dengan jenis penelitian bersifat observasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan non eksakta dengan tujuan untuk mengontrol *by design* pengetahuan subjek. Subjek termasuk dalam kategori dewasa awal dengan rentang usia 20 - 23 tahun di Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi berdasarkan penelitian sebelumnya yakni 0,45 dalam satu populasi hingga diperlukan 60 subjek termasuk subjek yang diantisipasi mengalami *drop out* sebesar 10%.¹³ Penelitian dilakukan pada bulan September 2019. Penelitian ini telah lulus komite etik dengan pembuatan *ethical clearance* diajukan kepada Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro No. 391/EC/KEPK/FK UNDIP/IX/2019.

Pengambilan subjek dimulai dengan menyebarkan *google form* angket skrining melalui media sosial *Line* dan *WhatsApp* untuk mendapatkan data kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Mahasiswa yang mengisi angket skrining kemudian dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi hingga mendapatkan 60 subjek. Kriteria inklusi antara lain mahasiswa yang mempunyai kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR paling sedikit satu kali dalam seminggu terakhir, jurusan non eksakta Universitas Diponegoro, sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi sebagai upaya untuk mengontrol *by design* tingkat stress subjek, tidak sedang melakukan diet menurunkan berat badan dan tidak memiliki pantangan terhadap suatu makanan tertentu, bersedia menjadi

responden penelitian melalui persetujuan dengan menandatangani *informed consent*, tidak dalam keadaan sakit yang berkaitan dengan gizi dan dapat mempengaruhi asupan makan saat penelitian, dan tinggal di kos. Kriteria eksklusi yaitu subjek sakit selama penelitian berlangsung dan subjek mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku. Variabel kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dibagi menjadi kondisi perut subjek saat menonton, jenis makanan yang ditonton, keinginan makan setelah menonton, frekuensi menonton, dan uang saku. Variabel terikat yaitu kecukupan asupan zat gizi dan status gizi.

Wawancara dilakukan secara langsung mengenai kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku subjek menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya terdiri dari 38 pertanyaan tertutup serta kolom alasan pengisian. Peneliti bersama enumerator terlatih melakukan wawancara secara langsung mengenai pola konsumsi makan subjek dengan metode kuesioner frekuensi konsumsi asupan gizi (FFQ) untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi subjek dan pola konsumsi subjek selama satu minggu sebelum wawancara berlangsung kemudian diberikan skor. Untuk mengetahui kebiasaan subjek dalam mengonsumsi makanan *fast food* digunakan FFQ *fast food* yang berisi pilihan makanan *fast food* yang dikonsumsi subjek dalam jangka waktu seminggu sebelum wawancara secara langsung. Peneliti melakukan recall 3 x 24 jam untuk mengetahui data konsumsi karbohidrat dan lemak dari makanan yang dikonsumsi subjek dibandingkan dengan kebutuhan gizi setiap subjek yang dihitung menggunakan rumus *Harris-Benedict*. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan subjek untuk mengetahui status gizi subjek berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Chi-Square*. Data keinginan makan dikategorikan menjadi ingin makan dan tidak ingin makan. Data pola konsumsi mahasiswa dikategorikan menjadi baik dan tidak baik, kategori baik bila skor ≥ 236 dan tidak baik bila skor < 235 .¹⁷ Data tingkat kecukupan karbohidrat subjek dikategorikan menjadi lebih dan tidak lebih, lebih ($> 120\%$ kecukupan individu) dan tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan individu). Data tingkat kecukupan lemak subjek dikategorikan menjadi defisit ($\leq 89\%$ kebutuhan individu) dan normal ($90 - 119\%$ kebutuhan individu).¹⁶ Data kuantitas asupan *fast food* subjek dikategorikan menjadi sering (≥ 2 kali seminggu) dan tidak sering (< 2 kali seminggu). Status gizi subjek berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) subjek didapatkan dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) subjek kemudian membandingkan berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan kuadrat (dalam m). Kemudian ditentukan kategori IMT subjek sesuai dengan kategori IMT Indonesia yaitu kategori kurus (IMT < 18.4), normal (IMT $18.5-25.0$), gemuk (IMT $25.1-27.0$), dan gemuk sekali (IMT > 27.0). Data dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk diagram. Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan karakteristik subjek penelitian. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menonton video *Mukbang* ASMR, keinginan makan dan uang saku berupa data numerik dengan kecukupan asupan gizi dan status gizi subjek dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Chi Square*.

Commented [WU2]: Jelaskan proses skoringnya. Satuannya apa?apa yang di skor?

Commented [WU3]: Referensi tidak berkaitan dengan penentuan kategori asupan lemak defisit dan normal?

Commented [WU4]: Data pengkategorian uang saku belum dipaparkan

Commented [WU5]: Data pengkategorian uang saku belum dicantumkan. Pada bagian hasil tertera uang saku > Rp 1.500.000 dsb

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 66,7% subjek berusia 22 tahun. 85% subjek memiliki jenis kelamin perempuan, selain itu 66,7% mempunyai status gizi normal, sedangkan subjek dengan berat badan lebih sebanyak 18,3%. Subjek yang mempunyai uang saku lebih dari Rp 1.500.000 sebanyak 20,0%.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
Usia		
20 tahun	1	1,6
21 tahun	12	20,0
22 tahun	40	66,7
23 tahun	7	11,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	51	85,0
Laki - laki	9	15,0
IMT (kg/m²)		
Kurus	9	15,0
Normal	40	66,7
<i>Overweight</i>	4	6,6
Obesitas	7	11,7
Uang Saku (per bulan)		
Rp 500.000 – 1.000.000	24	40,0
Rp 1.000.000 – 1.500.000	24	40,0
> Rp 1.500.000	12	20,0

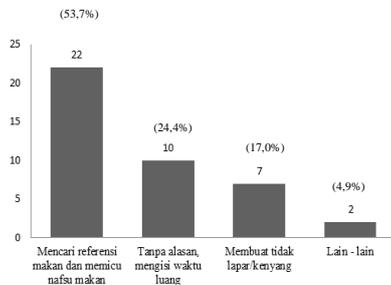
Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Subjek

Tabel 2 menunjukkan kebiasaan subjek dalam menonton video *Mukbang* ASMR. Sebanyak 8,3 % subjek menonton dengan rentang 1-10 kali dalam sebulan terakhir, sedangkan terdapat 28,3% subjek yang menonton lebih dari 30 kali selama sebulan terakhir. Subjek yang mempunyai keinginan makan saat menonton video *Mukbang* ASMR hampir seluruhnya (83,3%) yaitu ingin makan.

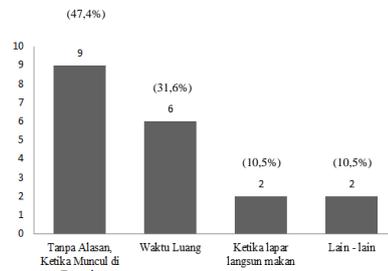
Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* ASMR dan Keinginan Makan Saat Menonton

Variabel	n	%
Frekuensi Menonton per bulan		
1-10	5	8,3
11-20	21	35
21-30	17	28,3
>30	17	28,3
Keinginan Makan Subjek		
Tidak ingin	10	16,7
Ingin	50	83,3

Gambaran Alasan Kebiasaan Menonton video *Mukbang* ASMR Berdasarkan Kondisi Perut Subjek Saat Menonton



Gambar 1. Alasan Subjek Menonton Saat Lapar



Gambar 2. Alasan Subjek Menonton Saat Tidak Lapar

Gambar 1 menunjukkan alasan subjek memilih menonton *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar. Dari total 41 subjek yang menonton saat lapar terdapat 22 (53,7%) subjek beralasan karena mencari referensi jenis makan dan untuk memicu nafsu makan. Gambar 2 menunjukkan alasan dari 19 subjek yang memilih menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan tidak lapar. Sebanyak 9 (47,4%) subjek menonton tanpa alasan hanya ketika video *Mukbang* ASMR muncul di beranda *YouTube*.

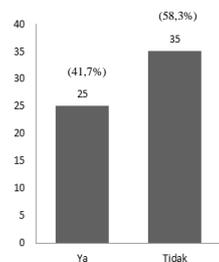
Gambaran Pola Makan Subjek

Tabel 3 menunjukkan pola makan subjek yang dilihat melalui 4 komponen. Skor pola konsumsi yang didapat menggunakan pertanyaan berupa frekuensi konsumsi, termasuk kategori sering apabila lebih dari 2 kali seminggu, digunakan untuk melihat jenis makanan yang dimakan oleh subjek, sebanyak 78,9% subjek mempunyai skor pola konsumsi dalam kategori kurang. Sebanyak 63,3% subjek mempunyai tingkat kecukupan asupan karbohidrat dalam kategori lebih. Tingkat kecukupan asupan lemak sebanyak 98,3% subjek dalam kategori defisit. Data diperoleh menggunakan Recall 3x24 jam secara tidak berurutan dan tidak secara langsung setelah subjek menonton *mukbang*, untuk melihat kecukupan asupan.

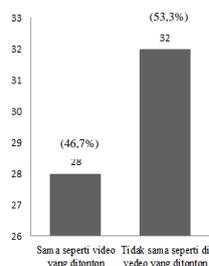
Tabel 3. Pola Makan Subjek

Variabel	n	%
Kategori Pola Konsumsi		
Kurang (< 235)	47	78,9
Cukup (≥ 236)	13	21,7
Kategori Asupan KH		
Tidak lebih ($\leq 120\%$ kecukupan)	22	36,7
Lebih ($> 120\%$ kecukupan)	38	63,3
Kategori Asupan Lemak		
Defisit ($\leq 89\%$ kecukupan)	59	98,3
Normal ($> 89\%$ kecukupan)	1	1,7
Kategori Asupan <i>Fast food</i>		
Tidak sering (< 2 kali seminggu)	23	38,3
Sering (≥ 2 kali seminggu)	37	61,7

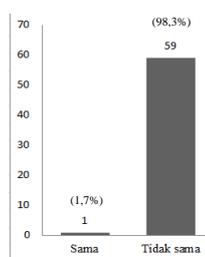
Gambaran Mengenai Hal yang Subjek Lakukan Setelah Menonton Video *Mukbang* ASMR



Gambar 3. Subjek Akan Membeli Makanan Langsung Setelah Menonton



Gambar 4. Jenis Makanan yang Dibeli Subjek Setelah Menonton



Gambar 5. Jumlah Makanan yang Dimakan Subjek Setelah Menonton

Gambar 3 menunjukkan dari 60 subjek, sebanyak 35 (58,3%) subjek menjawab tidak membeli makanan langsung setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Mayoritas alasan subjek yaitu tidak langsung membeli tetapi akan mencari di hari lainnya. Gambar 4 menggambarkan persentase gambaran jenis makanan yang akan dibeli subjek setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Sebanyak 32 (53,3%) subjek menjawab tidak membeli makanan jenis yang sama dengan video yang ditonton dengan alasan tergantung pada kondisi keuangan dan keberadaan jenis makanan yang ditonton di tempat subjek berada. Gambar 5 menunjukkan persentase gambaran jumlah makanan yang akan subjek makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR. Hampir seluruh subjek (98,3%) tidak makan dengan jumlah makanan yang sama dengan video yang ditonton karena mayoritas subjek makan dengan jumlah porsi sesuai dengan subjek.

Uji Hubungan Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Keinginan Makan

Tabel 4 menunjukkan bahwa kondisi perut lapar saat menonton video *Mukbang* ASMR berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$) dengan keinginan makan subjek, dibuktikan dengan nilai p yaitu 0,044 berdasarkan Uji Chi Square. Sebanyak 90,2% subjek yang menonton pada saat lapar lebih ingin makan dan 68,4% subjek menonton *Mukbang* ASMR pada saat tidak lapar, ingin makan.

Variabel	Keinginan Makan				p value*
	Tidak Ingin Makan		Ingin Makan		
	n	%	n	%	
Kondisi Perut saat Menonton					
Tidak lapar	6	31,6	13	68,4	0,044
Lapar	4	9,8	37	90,2	

Uji Hubungan Frekuensi Menonton Video *Mukbang* ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR dalam satu bulan dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu

hubungan yang bermakna antara frekuensi menonton video Mukbang ASMR dalam satu bulan dengan status gizi subjek.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,063	0,623
Kecukupan Karbohidrat	-0,098	0,457
Kecukupan Lemak	0,059	0,652
Status Gizi (IMT)	-0,058	0,659

Uji Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video Mukbang ASMR dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu, tidak ada hubungan yang bermakna antara keinginan makan setelah menonton video Mukbang ASMR dengan status gizi subjek.

Tabel 6. Hubungan Keinginan Makan Setelah Menonton Video Mukbang ASMR dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,239	0,066
Kecukupan Karbohidrat	-0,145	0,270
Kecukupan Lemak	-0,221	0,090
Status Gizi	-0,184	0,160

Uji Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, dan lemak. Selain itu tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan status gizi subjek.

Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Kecukupan Asupan Gizi dan Status Gizi

Variabel	r	p
Kecukupan Energi	-0,015	0,910
Kecukupan Karbohidrat	-0,002	0,987
Kecukupan Lemak	-0,097	0,463
Status Gizi	0,000	0,999

PEMBAHASAN

Kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR pada mahasiswa dapat bermanifestasi pada faktor risiko obesitas. Subjek dalam penelitian ini lebih suka menonton video *Mukbang* ASMR dalam keadaan lapar dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,04$) antara menonton video *Mukbang* ASMR saat lapar dengan keinginan makan. Berdasarkan hasil pengamatan, beberapa isyarat sensorik mempengaruhi asupan makanan termasuk penampilan, rasa, bau, tekstur, suhu, dan rasa. Paparan visual pada video *Mukbang* ASMR membuat subjek ingin makan, terutama dalam keadaan lapar. Rasa lapar biasanya mempengaruhi motivasi untuk mendapatkan makanan yang tinggi energi untuk dikonsumsi secara tidak sadar. Ketika merasa lapar, makanan akan terasa lebih enak akan lebih memuaskan.¹²

Subjek menyatakan bahwa alasan subjek menonton video *Mukbang* ASMR secara umum adalah karena suara yang dihasilkan dapat memuaskan dan enak didengar. Pernyataan tersebut juga menjadi alasan subjek memilih untuk menonton video *Mukbang* ASMR. Subjek yang menonton video *Mukbang* ASMR lebih banyak mencari kepuasan dalam mendengarkan bunyi – bunyian yang dihasilkan dari video. Penelitian sebelumnya menyatakan beberapa orang merasa puas dengan sensasi yang ditimbulkan efek ASMR yang dapat membuat tenang dan membuat rileks.¹⁹ Melihat makanan dapat meningkatkan sensasi subjektif berupa kelaparan dan keinginan makan yang membuat penonton memulai mengonsumsi makanan.⁹ Namun pada penelitian ini jenis makanan yang ditonton subjek tidak mempengaruhi keinginan makan subjek ($p=0,32$) walaupun jenis makanan *fast food* menghasilkan *crisp sound* yang menimbulkan efek ASMR lebih memuaskan.²⁰

Menurut penelitian sebelumnya diketahui efek dari ASMR akan lebih terasa jika penonton menonton video *Mukbang* ASMR pada malam hari, karena pada malam hari lebih sunyi. Tak sedikit orang yang menganggap visual dan suara ASMR mampu membantu mengatasi masalah sulit tidur (insomnia) atau stres, dengan referensi waktu pada malam hari yang memicu efek ASMR.¹³ Efek ASMR diketahui berbeda antara satu individu dengan yang lainnya dan sifatnya hanya sementara.²³ Hal tersebut membuat tidak terdapat pengaruh menonton *Mukbang* ASMR dengan durasi lebih lama dengan keinginan makan subjek.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan pola makan subjek. Alasan penonton menonton *Mukbang* yaitu untuk mewakili perasaan penonton dalam imajinasi melalui tindakan BJ dalam video.¹⁰ Saat seseorang fokus menonton maka akan berkurang perhatiannya pada apa yang dimakan dan akan memakan lebih banyak.²² Makanan dengan porsi besar secara visual lebih menarik daripada porsi yang lebih kecil dan memunculkan keinginan yang lebih besar untuk makan porsi besar daripada yang lebih kecil.²¹ Dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang serupa ditunjukkan dengan tidak ada hubungan yang signifikan, namun ketika melakukan wawancara secara mendalam kepada responden terdapat jawaban yang menyatakan bahwa subjek senang melihat *Broadcast Jockey* makan dengan porsi makanan yang besar. Subjek lebih memilih untuk tidak membeli makanan langsung setelah menonton, jika subjek membeli makan, subjek tidak membeli makanan dengan jenis dan jumlah yang sama dengan video. Pada penelitian ini kebiasaan menonton *Mukbang* ASMR mempengaruhi sikap subjek tetapi tidak mengubah perilaku makan subjek. Perilaku adalah respon individu terhadap stimulus yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik.²³

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan subjek pada penelitian ini yaitu uang saku, sebanyak 47 (78,3%) subjek mengatakan bahwa uang saku mempengaruhi jenis makanan yang mereka makan namun tidak mempengaruhi kecukupan asupan makan subjek. Seluruh subjek mengatakan akan lebih boros ketika awal bulan dan irit ketika akhir bulan, sehingga menyebabkan pola makan subjek yang tidak stabil dan kurang tepat. Sebanyak 21(35%) subjek mengatakan jika akses ke tempat makan mempengaruhi subjek dalam membeli makan setelah menonton. Hal tersebut dapat menjadi alasan mengapa menonton *Mukbang* ASMR tidak berhubungan signifikan dengan dengan pola konsumsi subjek, asupan karbohidrat dan lemak subjek, juga kuantitas subjek dalam memakan *fast food*.

Uji hubungan frekuensi dan keinginan makan setelah menonton video *Mukbang* ASMR tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat dan lemak serta status gizi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain yang menjadi faktor tercukupinya asupan mahasiswa seperti lingkungan tempat tinggal serta kepedulian mahasiswa dengan berat badannya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kepedulian atau konsentrasi terhadap berat badannya akan cenderung memiliki angka kecukupan asupan yang lebih rendah dibanding yang tidak terlalu peduli dengan berat badannya.²⁴

Hasil uji hubungan tingkat uang saku dengan kecukupan asupan energi, karbohidrat, lemak serta status gizi menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna. Hal tersebut berarti mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memenuhi kebutuhan asupan makanannya tidak bergantung dengan uang saku yang dimiliki, artinya makanan yang mengandung zat gizi dapat didapat dengan harga yang mahal maupun murah.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara menonton video *Mukbang* ASMR dengan keinginan makan. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton video *Mukbang* ASMR dan uang saku terhadap asupan lemak dan karbohidrat serta status gizi subjek. Disarankan agar dilaksanakan edukasi mengenai konsumsi makanan sehat pada mahasiswa. Selain itu subjek penelitian sebaiknya memiliki status gizi normal sehingga dapat mengidentifikasi apakah *Mukbang* sebagai faktor risiko obesitas.

KETERBATASAN PENELITIAN

Jumlah subyek yang terbatas diperkirakan menjadi penyebab hasil analisis data dalam penelitian. Peneliti juga tidak dapat mengikuti secara penuh subyek penelitian dalam menyaksikan *Mukbang*. Keterbatasan lain dalam penelitian ini berkaitan dengan masih minimnya penelitian yang mengkaji mengenai *Mukbang* ASMR secara khusus sehingga peneliti mengalami keterbatasan referensi untuk membandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh subjek mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Hukum atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penelitian ini dan enumerator penelitian yang telah membantu peneliti mengambil data penelitian, serta kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. *Overweight and Obesity*. 2015. Geneva: *World Health Organization*.
2. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar*; 2018. *RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
3. Abraham, S., Brooke. R. N. dan Ju Young S. 2018. *College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements*. *J Nutr Hum Health*. 2(1): 13 – 17.

4. Sogari, G., Catalina Velez-Argumedo, Miguel I. G. dan Cristina M. *College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior*. 2018. J Nutr. 10: 1- 16.
5. Brunt, A., Yeong Rhee dan Li Zhong.. *Differences in Dietary Patterns Among College Students According to Body Mass Index*. *Journal of American College Health*. 2008;56(6): 629 – 634.
6. Manwa, L. *University Students' Dietary Patterns: A Case of A University in Zimbabwe*. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*. 2013;4(1): 191-197.
7. Imtihani TR, Noer ER. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):162–9
8. Cash, D.K., Laura L. H. dan Megan H. P. *Expectancy Effects in the Autonomous Sensory Meridian Response*. *PeerJ*. 2018:1 – 18.
9. Hanwool, C. *Eating Together Multimodally: Collaborative Eating in Mukbang, a Korean Livestream of Eating*. *Language in Society Journal*. 2019:1 – 38.
10. Pereira, B., Billy S., dan Sean L. *I Like Watching Other People Eat: A Cross-Cultural Analysis of The Antecedents of Attitudes Towards Mukbang*. *Australasian Marketing Journal*. 2019.
11. Spence, C., Katsunori O., Adrian D. C., Olivia P., dan Charles M. *Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation*. *Brain and Cognition Journal*. 2015:1 – 9.
12. Rolls, E. T. *Understanding The Mechanism of Food Intake and Obesity*. UK: University of Oxford. 2006:67-72.
13. Marchiori, D. dan Papies, E. K.. *A Brief Mindfulness Intervention Reduces Unhealthy Eating When Hungry, but Not The Portion Size Effect*. *Journal of Appetite*. 2014:40 – 45.
14. Pibriana, D. dan Rocioda, D.I. *Analisis Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kota Palembang)*. *Jatisi*. 2017;3(2): 104 – 115.
15. Pope, L., Lara L., dan Brian W. *Viewers vs. Doers. The Relationship Between Watching Food Television and BMI*. *Appetite Journal*. 2015:1 – 5.
16. Saftarina, F. dan Devita W. *Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan*. *Jurnal Majority*. 2016;5(1): 28 – 32.
17. Suhardjo. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara. 2006: Jakarta
18. Wahyuningsih, R. *Penatalaksanaan Diet pada Pasien*. 1st ed. 2013. Yogyakarta: Graha Ilmu. Halaman 22.
19. Poerio, G. L., Emma B., Thomas J.H., dan Theresa V. *More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is Characterized by Reliable Changes in Affect Physiology*. *Journal Plos One*. 2018:1 – 18.
20. Fredborg, B. K., James M. C., dan Stephen D. S. *Mindfulness and Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*. *PeerJ*. 2018:2 – 13.
21. Wadhera, D dan Elizabeth. D.C. *A Review of Visual Cues Associated with Food on Food Acceptance and Consumption*. *Eating Behaviors*. 2013:1 – 64.
22. Suhardjo. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta. Bumi Aksara. 2003:33.
23. A. Wawan dan Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010.

24. Finkelstein SR, Fishbach A. When Healthy Food Makes You Hungry. *J Consum Res.* 2010;37(3):357–67.

**BUTIR-BUTIR PENILAIAN KELAYAKAN ARTIKEL
JURNAL GIZI INDONESIA**

JUDUL ARTIKEL :

NO	BUTIR-BUTIR PENILAIAN	PENILAIAN*	
		YA	TIDAK
1	Informasi dalam naskah baru, Memuat artikel yang berisi karya orisinal dan mempunyai kebaruan/memberikan kontribusi ilmiah tinggi	√	
2	Bahan serupa pernah diterbitkan dalam bentuk lain		
3	Naskah lebih cocok untuk terbitan berkala lain		
4	Judul mencerminkan inti dari isi artikel		
5	Pencantuman nama penulis dan lembaga penulis lengkap dan konsisten		
6	Abstrak yang jelas dan ringkas dalam Bahasa Inggris dan/atau Bahasa Indonesia	√	
7	Kata kunci ada, konsisten dan mencerminkan konsep penting dalam artikel	√	
8	Cara penyajian dan Sistematika Pembaban Lengkap dan bersistem baik	√	
9	Pendahuluan berisi pokok pembahasan yang jelas dan dikemukakan dengan mengacu pada perkembangan pemikiran mutakhir (seperti diperlihatkan oleh khasanah kepustakaan maksimal 15 tahun terakhir	√	
10	Metode lengkap dan jelas	√	
11	Hasil dan pembahasan ditulis secara logis dan alur penyajian tidak terputus	√	
12	Tidak ada kesalahan fakta, pengintegrasian atau penghitungan data		√
13	Tabel menyajikan data secara jelas dan ringkas	√	
14	Ilustrasi dan gambar jelas dan lengkap	√	
15	Semua keterangan table dan gambar cukup jelas	√	
16	Penarikan simpulan, perampatan yang meluas dan pencetusan teori baru yang dituangkan secara akurat dan berpedoman pada kaidah ilmiah	√	
17	Cara Pengacuan dan Pengutipan Baku dan konsistendan menggunakan aplikasi pengutipan standar Vancouver		
18	Penyusunan Daftar Pustaka Baku dan konsistendan menggunakan aplikasi pengutipan standar Vancouver		
19	Nisbah Sumber Acuan Primer berbanding Sumber lainnya mencakup >80%		
20	Peristilahan dan Kebahasaan Berbahasa Indonesia atau berbahasa resmi PBB yang baik dan benar		
21	memuat makna sumbangan yang nyata bagi perkembangan ilmu dan mempunyai kontribusi menyelesaikan permasalahan bangsa	√	

Catatan dan perbaikan ** :

NO	BAB dan SUB BAB	KOMENTAR
1	Judul	
2	Nama Penulis dan Alamat Korespondensi	
3	Abstrak	
4	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none">• Latar belakang• Hasil kajian pustaka,• Tujuan penelitian	Beberapa referensi belum disertakan.
5	Bahan dan Metode : <ul style="list-style-type: none">• Desain penelitian, waktu,• Populasi / sampel / subyek penelitian,• Variabel yang diteliti,• Teknik pengumpulan data• Teknik analisis data.	Metode perlu dikaji kembali terutama analisis statistik yang digunakan. Latar belakang penggunaan kategori pada variabel sebaiknya mencantumkan sumber.
6	Hasil : <ul style="list-style-type: none">• Grafik• Tabel• Paparan Hasil	
7	Pembahasan	Beberapa hasil yang dibahas tidak masuk ke dalam paragraf hasil. Perlu menyertakan keterbatasan penelitian serta implikasi penelitian yang telah dilaksanakan

8	Simpulan	
9	Daftar Pustaka (Vancouver Syle)	

3. Accepted



Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

[JGI] Editor Decision

1 message

Ahmad Syauqy, S.Gz., M.P.H., Ph.D. <syauqy@fk.undip.ac.id>
To: Ani Margawati <animargawati@gmail.com>

Fri, Mar 27, 2020 at 9:22 AM

Dear,
Ani Margawati:

We have reached a decision regarding your submission to Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), "Hubungan Menonton Video Mukbang Asmr (Autonomous Sensory Meridian Response) dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa".

Our decision is to: **ACCEPTED**

Ahmad Syauqy, S.Gz., M.P.H., Ph.D.
Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro
syauqy@fk.undip.ac.id

Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) (p-ISSN
1858-4942, e-ISSN: 2338-3119)
<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi>

Semarang, 26 Maret 2020

Nomor : 038/UN7.5.4/JGI/SK/2020
Perihal : Surat Keputusan Hasil *Review* Naskah

Bersama dengan surat ini kami sampaikan bahwa :

Judul Artikel : Hubungan Menonton Video Mukbang ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa
Penulis : Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti, Nur Azkiyati Faizah, Miladita Ilmanda Syaher

Naskah tersebut diatas sudah melalui proses *review* dan diperiksa dengan seksama oleh Dewan Editor berdasarkan atas rekomendasi dari Mitra Bestari. Berdasarkan hasil penilaian dan pertimbangan Dewan Editor dan Mitra Bestari, maka Redaksi memutuskan artikel penelitian tersebut :

- Diterima (*ACCEPTED*)
- ~~Ditolak (*REJECTED*)~~

untuk diterbitkan di Jurnal Gizi Indonesia (*The Indonesian Journal of Nutrition*) Volume 8 Nomor 2, Juni 2020.

Demikian surat keputusan ini kami buat. Atas kerjasama dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pimpinan Redaksi,

Ahmad Syaquy, S.Gz., MPH., Ph.D.
NIP. 198503152014041001