



**HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES
DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM
PB SOEDIRMAN BEKASI**

SKRIPSI

**SALWA SALSABILLAH
201902046**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES
DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM
PB SOEDIRMAN BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**SALWA SALSABILLAH
201902046**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Salwa Salsabillah

NIM : 201902046

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 13 Juni 2023



(Salwa Salsabillah)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Fathiya Zalda

NIM : 201902022

Program Studi : S1 Gizi

Judul : Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Berkafein
dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di
SMAN 5 Tambun Selatan.

Telah diajukan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji
pada tanggal 14 Juni 2023.

Ketua Penguji



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)

NIDN. 0316089301

Anggota Penguji 1



(Noerfitri, S.KM., M.KM)

NIDN. 0321099002

Anggota Penguji 2



(Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si)

NIDN. 0310129304

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi
STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)

NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN BEKASI”** dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz). Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp.,M.Kep.,Sp.Kep.An. yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi.
3. Ibu Noerfitri, SKM.,MKM, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas saran, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan.
4. Ibu Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si dan Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian Skripsi.
5. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku pembimbing akademik saya yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan di STIKes Mitra Keluarga.
6. Bapak Drs. H. Agus Riyanta, M.Pd selaku Kepala SMA Islam PB Soedirman Bekasi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Guru SMA Islam PB Soedirman Bekasi yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Siswa/i SMA Islam PB Soedirman Bekasi yang bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Bapak dan Mama serta Adik yang yang senantiasa selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

10. Sahabat - sahabat saya Fathiya, Naadiyah, Ana, Dhiffa, Devina, Bizlhi, Vika, Hafizah, dan teman-teman seperjuangan Gizi 2019 yang selalu memberikan saya semangat, motivasi, dan memberikan dukungan satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 13 Juni 2023

Penulis

HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN BEKASI

Salwa Salsabillah
NIM. 201902046

ABSTRAK

Pendahuluan : Pada masa remaja terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, karena remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukai. Banyak remaja yang menganggap dengan makan banyak dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh salah satunya stres. Tren yang sedang ramai saat ini yaitu menonton *mukbang*, stimulus yang di timbulkan berupa suara dapat mempengaruhi perilaku makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja.

Metode : Rancangan penelitian ini adalah penelitian menggunakan desain *cross sectional* di lakukan di SMA Islam PB Soedirman Bekasi sebanyak 138 orang berusia 16 - 18 tahun yang dipilih secara *consecutive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuisioner *Mukbang Addiction Scale (MAS)*, *Perceived Stress Scale (PSS)*, *FFQ*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh *p-value* = 0,193 dengan nilai OR = 1,565 untuk hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan dan diperoleh *p-value* = 0,022 dengan nilai OR = 2,258 untuk hubungan tingkat stres dengan pola makan.

Kesimpulan : kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Kata Kunci : *mukbang*, pola makan, remaja, tingkat stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MUKBANG WATCHING AND STRESS
LEVEL WITH EATING PATTERN IN ADOLESCENTS AT PB SOEDIRMAN
BEKASI ISLAM HIGH SCHOOL**

**Salwa Salsabillah
NIM. 201902046**

ABSTRACT

In adolescence, unhealthy eating habits are sometimes formed, because teenagers usually have preferred food choices. Many teenagers think that by eating a lot and having a full stomach, their nutritional needs are met. Unregulated eating habits can be affected by one of them is stress. The current trend is watching mukbang, the stimulus generated in the form of sound can affect eating behavior. This study aims to determine the relationship between watching mukbang and stress levels with eating patterns in adolescents. The design of this study was a cross sectional study which was conducted at PB Soedirman Islamic High School Bekasi, as many 138 people aged 16-18 years who were selected by consecutive sampling. Data collection used the Mukbang Addiction Scale (MAS), Perceived Stress Scale (PSS), FFQ. Based on the results of the Chi-Square statistical test, p-value = 0.193 was obtained with an OR = 1.565 for the relationship between the habit of watching mukbang and eating patterns and p-value = 0.022 with an OR = 2.258 for the relationship between stress levels and eating patterns. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the habit of watching mukbang and eating patterns and there is a significant relationship between stress levels and eating patterns in adolescents at PB Soedirman Islamic High School Bekasi.

Key words: dietary habit, mukbang, stress level, teenager

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PENGESAHANError! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ARTI LAMBANG SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	4
1. Bagi Peneliti.....	4
2. Bagi Masyarakat	4
3. Bagi Institusi STIKes Mitra Keluarga	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TELAAH PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Remaja	7
2. Pola Makan	9
3. Stres.....	13
4. Mukbang	17
B. Kerangka Teori.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Hipotesis Penelitian	21
BAB IV METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Alur Penelitian.....	32
H. Pengolahan dan Analisis Data	32
I. Etika Penelitian	34

BAB V HASIL PENELITIAN	36
A. Gambaran Lokasi Penelitian	36
B. Analisis Univariat.....	37
C. Analisis Bivariat	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	41
A. Analisis Unavariat	41
B. Analisis Bivariat	47
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 4.1 Besar Sampel Minimal	24
Tabel 4.2 Definisi Operasional	26
Tabel 4.3 Analisis Univariat	34
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden menurut Usia pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023	37
Tabel 5.2 Distribusi menurut Jenis Kelamin, Kelas, Uang Saku, Menonton <i>Mukbang</i> , Tingkat Stres, dan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023	37
Tabel 5.3 Hubungan Menonton <i>Mukbang</i> dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023	39
Tabel 5.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 2 Lembar Persetujuan	62
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik Penelitian.....	69
Lampiran 5. Surat Persetujuan Etik	70
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian	71
Lampiran 7. Validitas dan Reabilitas	73
Lampiran 8. Hasil <i>Output SPSS</i>	76
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	79

ARTI LAMBANG SINGKATAN

BJ	: <i>Broadcast Jockey</i>
CRH	: <i>Corticotropin-Releasing Hormone</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibu Kota
et.al	: <i>et alia atau et alii</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MAS	: <i>Mukbang Addiction Scale</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak - anak menuju dewasa serta pada masa ini terjadi perubahan pertumbuhan fisik, kognitif dan tingkah laku yang berlangsung secara cepat (Adriani dan Bambang, 2016). Remaja merupakan golongan individu yang berada pada fase pencarian jati diri, suka meniru dan kagum pada idola yang berpenampilan menarik. Tidak puas terhadap penampilan diri dapat menentukan pola makan serta status gizi pada kebanyakan remaja (Brown *et al.*, 2017).

Pada masa remaja terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, karena remaja biasanya sudah memiliki pilihan makanan yang lebih disukai. Banyak remaja yang menganggap kebutuhan gizi sudah terpenuhi dengan makan banyak makanan dan perut kenyang saja (Mardalena, 2017). Menurut *World Health Organization* (2014), telah terjadi perubahan pola makan, yaitu meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang padat energi, tinggi lemak dan gula tetapi rendah vitamin, mineral dan mikronutrien lainnya. Berdasarkan Riskesdas (2018), menunjukkan kebiasaan remaja di Indonesia usia 15 – 19 tahun mengonsumsi makanan manis, minuman manis, dan makanan berlemak/berkolesterol/gorengan lebih dari sekali dalam sehari berturut - turut sebanyak 41%, 56,43%, dan 43,8%.

Pola makan yang tidak teratur dapat berdampak terhadap status gizi remaja, seperti gizi lebih ataupun gizi kurang (Kadir, 2016). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U yaitu sebesar 1,4% dan 6,7%, sedangkan prevalensi gemuk dan obesitas yaitu sebesar 9,5% dan 4%. Di provinsi Jawa Barat, prevalensi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 16 – 18 tahun

berdasarkan IMT/U yaitu sebesar 1,4% dan 5,6%, sedangkan prevalensi gemuk dan obesitas yaitu sebesar 10,9% dan 4,5%. Sementara, di kota Bekasi prevalensi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 16 – 18 tahun berdasarkan IMT/U yaitu sebesar 2,24% dan 4,90%, sedangkan prevalensi gemuk dan obesitas yaitu sebesar 11,28% dan 6,13% (Risikesdas, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marhama (2015), menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh salah satunya akibat stres. Orang yang stres cenderung tidak memperhatikan pola makan, yang dapat menyebabkan kenaikan ataupun penurunan berat badan. Menurut Syamsuddin (2017), ada banyak sumber stres bagi remaja, termasuk tuntutan internal dan eksternal dari kehidupan akademik, yang dapat memberikan tekanan yang melebihi kemampuan mereka, yang dapat menyebabkan stres fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak. Stres yang banyak terjadi di remaja adalah stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik dan melihatnya sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *stressor* akademik bersumber dari proses pembelajaran (Rahmawati, 2015). Keadaan ini merupakan *stressor* bagi remaja yang dapat memicu timbulnya stres sehingga mempengaruhi pola makan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Lilik (2018), menunjukkan bahwa paparan media dapat mempengaruhi pemilihan makan remaja mudah terpengaruh oleh tren yang sedang ramai saat ini, salah satunya, siaran makan dalam porsi besar atau *mukbang* (Margawati *et al.*, 2020). Video *mukbang* menampilkan makanan dalam jumlah besar, biasanya dilakukan sembari berbincang santai dengan penonton yang disebarluaskan melalui media sosial (Strand dan Sanna, 2020). Video *mukbang* yang menarik dapat menggugah selera, memiliki dampak pada perilaku makan dan konsumsi makanan seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia *et al.*, 2021), yang menemukan bahwa ada hubungan antara kebiasaan menonton dan perubahan perilaku makan pada individu yang mengikuti akun *instagram*

mukbang ($p = 0,003$). Menurut Saftarina dan Devita (2016), keinginan makan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh stimulus berupa suara. Jika kemudian stimulus tersebut mempengaruhi perilaku makan, maka akan menjadi faktor risiko seseorang mengalami gizi lebih (Margawati *et al.*, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi”. Peneliti memilih SMA Islam PB Soedirman Bekasi sebagai lokasi yang akan diteliti, karena letaknya strategis dengan tempat kuliner dan memiliki variasi latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya serta gaya hidup.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi?.

C. Tujuan

Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
2. Menganalisis kebiasaan menonton *mukbang* pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
3. Menganalisis tingkat stres pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
4. Menganalisis pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

6. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja terkait kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan.

3. Bagi Institusi STIKes Mitra Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam bidang gizi masyarakat untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti, Nur Azkiyati Faizah, dan Miladita Ilmanda Syaher	2020	Hubungan menonton video <i>mukbang</i> <i>autonomous sensory</i> <i>meridian response</i> , keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa	<i>Cross</i> <i>Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menonton video <i>mukbang ASMR</i> memiliki hubungan yang signifikan dengan keinginan makan ($p=0,044$). - Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video <i>mukbang ASMR</i> dan uang saku dengan kecukupan asupan zat gizi dan status gizi. 	Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 20 - 23 tahun
2.	Dea Sofa Amalia, Rachmanida Nuzrina, Nazhif Gifari, Dudung Angkasa, dan Laras Sitoayu	2021	Hubungan Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> , Pengetahuan Gizi, dan Tingkat Stres dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif pada Penggemar <i>Mukbang</i> di Sosial Media <i>Instagram</i>	<i>Cross</i> <i>Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton <i>mukbang</i> dengan perubahan perilaku makan negatif ($p\text{-value}= 0,003$) - Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan negatif ($p\text{-value} = 0,009$) - Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif ($p\text{-value}= 0,034$). 	Penelitian ini dilaksanakan pada penggemar <i>mukbang</i> di media sosial Instagram

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
3.	Adhila Fayasari, Mirta Nur Gustianti, dan Tri Ardianti Khasanah.	2022	Perilaku Menonton <i>Mukbang</i> dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi makanan mahasiswa dengan kebiasaan menonton video <i>mukbang</i> (p -value = 0,000), terutama protein, sayuran, dan makanan cepat saji.	Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa non kesehatan, usia 18-23 tahun di wilayah DKI Jakarta.
4.	Emma Marhama	2015	Pengaruh Stres terhadap Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU)	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir (p -value = 0,000 ; $r = - 0,554$).	Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan USU.
5.	Andriyah Chairun Nisa	2016	Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Teras Boyolali	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan (energi p-value = 0,669 ; protein p-value = 0,445; lemak p-value = 0,69 ; dan asupan karbohidrat p-value = 0,499). - Tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi (p-value = 0,151). 	Siswa SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

Elaborasi

Berdasarkan jurnal di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi”. Pada jurnal penelitian Margawati *et al.*, (2020) ; Fayasari *et al.*, (2022) tidak meneliti mengenai tingkat stress dengan responden mahasiswa, jurnal Amalia *et al.*, (2021) meneliti perilaku makan yang terjadi setelah menonton *mukbang*, jurnal Marhama (2015) hanya meneliti hubungan stres dengan pola makan pada mahasiswa, sementara pada jurnal Nisa (2016) meneliti tingkat stres dengan konsumsi pangan dan status gizi pada siswa SMA dengan hasil penelitian tidak ada hubungan antara konsumsi pangan dan status gizi. Maka dari itu, pada penelitian ini saya melakukan uji mengenai hubungan mengenai menonton *mukbang* dan tingkat stress dengan pola makan pada remaja, pola makan yang diteliti bukan saja setelah menonton *mukbang*.

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut *WHO* (2014) remaja adalah masa transisi dari awal anak-anak hingga awal dewasa, kira-kira pada usia 12 tahun dan berakhir hingga 22 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan dan peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan pubertas (Dhamayanti and Asmara, 2017). Sementara menurut Thamaria (2017), masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

b. Tahapan Remaja

Menurut Dhamayanti dan Anita (2017), terdapat tiga tahap pada remaja yang terdiri dari:

- 1) Remaja awal, di mana pertumbuhan dan pematangan fisik meningkat secara cepat sejak usia 10 – 14 tahun
- 2) Remaja menengah, di mana pertumbuhan pubertas yang lengkap terjadi, muncul keahlian dalam berpikir yang baru, rasa ingin mengenal yang meningkat hingga tiba masa dewasa, dan menyeimbangkan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua sejak usia 15-16 tahun.
- 3) Remaja akhir dari usia 17 hingga 19 tahun yang telah mempersiapkan diri untuk menjadi orang dewasa dan menetapkan tujuan kerja.

c. Masalah gizi Remaja

Menurut Pritasari *et al.*, (2017), terdapat empat masalah gizi pada remaja yaitu :

1) Gangguan Makan

Dua gangguan makan yang biasa terjadi pada remaja adalah *bulimia nervosa* dan *anorexia*, yang disebabkan oleh obsesi untuk mengurangi berat badan dengan menguruskan badan. Sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis tetapi tetap tidak memperbolehkan dirinya makan makanan berat, dan terjadi gangguan hormonal yang menyebabkan dia tidak menstruasi selama beberapa bulan merupakan ciri - ciri seseorang dengan gangguan makan ini.

2) Obesitas

Remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi dan energi daripada orang dewasa, tetapi ada beberapa remaja yang mengonsumsi lebih banyak makanan daripada yang mereka butuhkan untuk menjadi gemuk. Untuk menurunkan berat badan, lakukan olahraga teratur dan jaga pola makan. Makanan tinggi serat dapat membantu menurunkan berat badan karena memiliki sedikit energi dan membuat Anda merasa kenyang. Oleh karena itu, diet yang tinggi serat sangat cocok untuk remaja yang sedang menurunkan berat badan.

3) Kurang Energi Kronis

Kurang Energi Kronis atau badan kurus pada remaja tidak selalu akibat dari terlalu banyak aktivitas fisik. Pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit. Faktor emosional seperti takut gemuk atau dipandang kurang cantik oleh lawan jenis erat hubungannya dengan remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis.

4) Anemia

Masalah gizi paling umum dijumpai terutama pada wanita adalah anemia zat besi. Remaja laki - laki membutuhkan lebih sedikit zat besi daripada perempuan.

2. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan didefinisikan sebagai perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi (Kemenkes RI, 2014). Menurut Tussakinah *et al.*, (2018), pola makan merupakan aturan mengenai frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Kebiasaan makan adalah istilah yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang tidak teratur dan kurang sehat dapat menyebabkan gangguan pencernaan.

b. Komponen Pola Makan

Menurut Parengkuan *et al.*, (2018), menyebutkan terdapat tiga komponen penting yaitu :

1) Jenis makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi harus beragam dan bergizi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

2) Jumlah porsi makanan

Ukuran makanan yang dikonsumsi per sekali makan disebut jumlah atau porsi makanan. Jumlah makanan sehat harus disesuaikan dengan ukuran makanan.

3) Frekuensi makanan

Makanan diproses secara alami di dalam tubuh melalui organ pencernaan, mulai dari mulut hingga usus halus. Jumlah makanan yang dimakan perhari menjadi acuan dari frekuensi makanan.

c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang, menurut Sulistyoningsih (2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya yaitu :

1) Faktor Ekonomi

Pendapatan keluarga dan harga merupakan variabel yang cukup dominan mempengaruhi konsumsi pangan. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang dalam membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, begitu juga sebaliknya. Seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makan setiap harinya sehingga pemilihan bahan makanan lebih berdasarkan pada selera dibandingkan aspek zat gizi merupakan dampak dari tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup.

Uang saku merupakan uang yang diberikan oleh orang tua, dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang baik untuk konsumsi rutin maupun tidak rutin (Wulansari, 2019 ; Rozaini dan Siti ., 2019). Keperluan seorang anak baik itu jajan maupun kebutuhan lain seperti alat tulis, makanan, minuman, menabung dan sebagainya dipenuhi melalui uang saku yang diberikan oleh orang tua dimana uang saku merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan orang tua kepada anak untuk keperluan sehari – hari, mingguan, ataupun bulanan (Widyoningsih *et al.*, 2016).

2) Faktor Sosial Budaya

Faktor budaya adalah faktor yang dapat mempengaruhi pantangan dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi serta kapan seseorang boleh dan tidak boleh mengkonsumsi suatu makanan. Karena ritme kehidupan modern, jam kerja yang tinggi, dan kompetisi hidup yang membutuhkan segala bentuk kehidupan yang praktis dan cepat, pola makan masyarakat modern cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji.

3) Agama

Ada pantangan agama untuk makanan atau minuman tertentu karena mungkin membahayakan kesehatan jasmani dan rohani bagi orang yang mengonsumsinya. Konsep halal dan haram memiliki pengaruh yang signifikan pada pilihan makanan yang akan dikonsumsi seseorang.

4) Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, yang akan berpengaruh pada pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah untuk mempelajari makanan sehat dan memperkirakan kandungan gizi dan kalornya.

5) Lingkungan

Faktor lingkungan diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta adanya informasi dari media elektronik maupun cetak cukup berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan. Kebiasaan makan dalam keluarga dapat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan.

6) Dampak Stres Secara Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, sistem pencernaan terganggu, mudah pening, kejang otot (kram), perubahan pola makan sehingga dapat menyebabkan perubahan kegemukan atau menjadi kurus.

d. Manfaat Pola Makan Sehat

Pola makan sehat akan memnuhi asupan gizi seseorang, gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan semua kelompok umur. Pola makan perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang, agar tubuh

tetap sehat, berat badan ideal, produktivitas kerja meningkat, dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi serta kematian dini. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes RI, 2014).

e. Dampak dari Pola Makan Tidak Sehat

Menurut McLaughlin dan Media (2014), mendefinisikan pola makan tidak sehat sebagai kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat gizi esensial yang dibutuhkan metabolisme tubuh. Status kesehatan jangka waktu pendek maupun panjang akan terdampak dari perilaku makan tidak sehat. Beberapa dampak dari pola makan akan tidak sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan individu, yaitu :

- 1) Fungsi Otak Menurun
- 2) Kemampuan Aktivitas Berkurang
- 3) Resistensi Insulin dan Bertambah Berat Badan
- 4) Gangguan Pencernaan dan Mulas
- 5) Kualitas Tidur yang Buruk
- 6) Masalah Suasana Hati

f. Alat Ukur Pola Makan

Pada penilaian pola makan dapat diukur menggunakan kuesioner *FFQ* (*Food Frequency Questionnaire*). *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan salah satu metode penilaian konsumsi pangan semi kualitatif, dimana informasi yang tertera mengenai nama bahan makanan yang dikonsumsi. Formulir *FFQ* yang terdiri dari tiga kolom utama masing - masing terdiri atas nomor, bahan makanan, frekuensi konsumsi. Masing - masing kolom frekuensi konsumsi dibagi menjadi 6 bagian menurut tingkat frekuensi konsumsinya, yaitu lebih dari >1

kali sehari, 1 kali sehari, 3-6 kali perminggu, 1-2 kali perminggu, 2-3 kali perbulan dan tidak pernah (Sirajuddin *et al.*, 2018).

3. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Lumban Gaol (2016), stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres telah menjadi bagian hidup yang tidak dapat dihindari dan orang mengalaminya baik di sekolah, tempat kerja, rumah atau di tempat lain. Stres bisa terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau lansia. Stress merupakan konflik, ketegangan fisik, psikologis, dan batin yang dapat membuat seseorang frustrasi karena adanya persepsi ketakutan dan cemas (Simangunsong dan Sawitri, 2018).

b. Sumber Stres

Musradinur (2016), menyatakan bahwa setiap akibat pasti ada penyebab. Seseorang yang melalui banyak masalah dalam kehidupannya bisa terkena stres dipicu oleh *stressor*. Sumber *stressor* dibagi menjadi tiga, yaitu :

1) Lingkungan

Yang termasuk dalam *stressor* lingkungan antara lain

- a) Sikap lingkungan, sesuai yang diketahui bahwa lingkungan memiliki sisi negatif dan positif, sehingga setiap individu diuntut harus selalu bersikap positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan.
- b) Tuntutan dan sikap keluarga, tekanan pada individu dapat berasal dari tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua seperti pilihan jurusan saat sekolah, perjodohan dan lainnya yang bertolak belakang dengan keinginan diri sendiri. Stres dapat ditempatkan pada siswa karena persepsi mereka tentang apa yang diharapkan dari orang tua mereka. Banyaknya

tuntutan akademik yang diperoleh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya stres pada siswa (Fitria *et al.*, 2020 ; Suharsono dan Anwar, 2020).

- c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dimana individu diuntut untuk selalu update, karena malu jika disebut gaptek.
- 2) Diri sendiri, terdiri dari kebutuhan psikologis dan proses internalisasi diri.
- 3) Pikiran yaitu berkaitan dengan :
 - a) Penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruh pada diri sendiri serta persepsi terhadap lingkungan.
 - b) Penilaian diri mengenai cara penyesuaian yang dapat dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik adalah salah satu stres yang paling umum dialami oleh remaja. Stres akademik dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan untuk naik kelas, tugas yang menumpuk, prestasi yang rendah, kesulitan menentukan jurusan dan karir, dan menyontek (Rahmawati, 2015). Faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk mentalitas, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal termasuk tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, jadwal belajar yang padat, dan rivalitas orangtua (Barseli *et al.*, 2017).

c. Penggolongan Stres

Menurut Lestari (2015), terbagi menjadi dua golongan stres berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialaminya, yaitu :

- 1) *Distress* (stres negatif)

Distress adalah jenis stres yang tidak menyenangkan. Orang yang mengalaminya mengalami kecemasan, ketakutan, khawatir, atau

gelisah, yang berdampak pada keadaan psikologis mereka yang cenderung negatif, menyakitkan, dan mendorong untuk menghindarinya.

2) *Eustress* (Stres Positif)

Eustress adalah stres yang menyenangkan yang dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi seseorang. Ini juga dapat meningkatkan keinginan untuk melakukan sesuatu, seperti membuat karya seni.

d. Tingkatan Stres

Berdasarkan studi literatur *Psychology Foundation of Australia* (2014), tingkat stres dibagi menjadi lima bagian yaitu :

1) Stres normal

Stres normal merupakan bagian alamiah yang setiap orang pasti mengalaminya, bahkan sejak dalam kandungan.

2) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dapat terjadi selama beberapa menit atau jam. Bibir yang sering kering, sulit bernapas, sulit menelan, badan lemas, suhu tubuh rendah, keringat berlebih setelah beraktivitas, ketakutan yang tidak wajar, tangan gemetar, detak jantung bisa dirasakan meski tanpa pemeriksaan fisik adalah gejala yang disebabkan oleh stres ini.

3) Stres sedang

Stres sedang dapat bertahan berjam-jam bahkan sehari – hari. Stres ini dapat menyebabkan gejala seperti mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi, merasa lelah karena kecemasan, mudah tersinggung, mudah tersinggung, dan tidak dapat memahami hambatan apapun dalam melakukan sesuatu.

4) Stres berat

Stres berat bersifat kronis dan terjadi selama berminggu – minggu hingga bertahun – tahun. Gejala yang mungkin timbul antara lain

perasaan bahwa tidak lagi memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan suatu aktivitas, tidak memiliki harapan di masa depan, tidak berharga sebagai manusia, dan bahwa hidup tidak berguna.

5) Stres sangat berat

Stres yang sangat parah bersifat kronis dan dapat terjadi selama beberapa bulan dan dalam jangka waktu yang tidak terbatas. Kehidupan yang tidak termotivasi dan kecenderungan untuk pasrah adalah ciri – ciri orang yang mengalami stres ini.

e. Dampak Stres

Dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu (Priyoto, 2014) :

1) Dampak fisiologik

a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu meliputi otot tertentu mengencang atau melemah, tekanan darah naik karena kerusakan jantung dan arteri, serta mengalami *maag* dan diare.

b) Gangguan lainnya, seperti pusing (*migrane*), ketegangan otot, rasa bosan, dll.

2) Dampak psikologik meliputi kelelahan emosi, rasa bosan, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*, kelelahan emosi, serta pencapaian pribadi menurun yang mengarah pada penurunan rasa kompetensi dan kesuksesan.

3) Dampak perilaku seperti, manakala stres menjadi distress, siswa yang stres cenderung membolos atau tidak aktif dalam kegiatan akademik yang berakibat prestasi akademik menurun, dan perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial sering terjadi. Tingkat stres yang cukup tinggi dapat berdampak negatif pada kemampuan menyimpan informasi, membuat keputusan, dan mengambil langkah yang benar. Pada saat stres, preferensi makanan seseorang

bergeser ke makanan manis dan makanan yang mengandung lemak jenuh, serta frekuensi dan pola makan bisa meningkat.

f. Alat Ukur Tingkat Stres

Pada penilaian tingkat stres dapat diukur menggunakan kuesioner *PSS (Perceived Stress Scale)*. *Perceived Stress Scale* adalah alat ukur psikologis yang paling sering digunakan untuk mengukur adanya stres dengan meliputi beberapa pertanyaan tentang tingkat stres yang dirasakan saat ini dengan adanya pertanyaan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan terakhir (Indira, 2016). Pada penilaian diberikan dengan menggunakan unsur penilaian yaitu skala stres terdiri dari 10 pertanyaan. Pada penilaian diberikan dengan menggunakan “tidak pernah” diberi nilai 0, jawaban “hampir tidak pernah” diberi nilai 1, jawaban “kadang - kadang” diberi nilai 2, jawaban “agak sering” diberi nilai 3, dan jawaban “sangat sering” diberi nilai 4 (Indira, 2016).

4. Mukbang

a. Pengertian Mukbang

Mukbang berasal dari Bahasa Korea “*먹방*” (*meokbang*), penggabungan kata yaitu “*먹다*” (*meokda*) yang berarti “makan” dan “*방송*” (*Bangsong*) yang berarti “siaran”, dapat diartikan sebagai “siaran makan” atau siaran makan sebagian besar makanan di depan kamera (McCarthy, 2017). Menurut Strand dan Sanna (2020), *mukbang* adalah rekaman video makan makanan dalam jumlah besar, biasanya sambil mengobrol santai dengan penonton, yang diposting di *platform video online*. *Mukbang* melibatkan sejumlah besar makanan tunggal (seperti mie *ramen* atau ayam goreng), tetapi *mukbang* juga dapat terdiri dari beberapa hidangan dengan porsi ganda.

b. Fenomena *Mukbang*

Fenomena *mukbang* telah menyebar dengan cepat di tingkat global dan sejumlah besar video *mukbang* juga dapat ditemukan di *platform* berorientasi internasional seperti *YouTube*, di mana mereka tidak harus *live streaming*. Menurut *Google Trends*, *mukbang* mulai menjadi tren sebagai istilah pencarian *online* di Korea Selatan selama musim dingin 2014 dan secara global pada musim gugur 2014 (*Google Trends*, 2018).

c. Faktor yang Mempengaruhi Menonton *Mukbang*

1) Stres

Untuk mengurangi stres, seseorang mungkin melakukan hal-hal seperti menonton video menarik seperti *Mukbang*. Melihat orang makan dapat membantu menghilangkan stres dari gaya hidup yang cepat dan kompetitif, seperti tertekan oleh sekolah dan aktivitas bekerja, dan juga dapat merasakan kepuasan tersendiri melihat orang lain makan (Husna and Yazdanifard, 2015).

2) Mencari Hiburan

Menonton *mukbang* merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mencari hiburan. Dengan menonton *mukbang* penonton dapat memperoleh kepuasan yang berbeda seperti menikmati suara makan yang ditimbulkan dari proses menyeruput ataupun mengunyah (Choe, 2019).

3) Pelarian dari Kenyataan

Menonton *mukbang* dilakukan sebagai pelarian dari kenyataan yang telah dibuktikan beberapa penelitian. Menurut Husna dan Rashad (2015), menyatakan bahwa seseorang yang menonton *mukbang* mempunyai motivasi dan alasan yang berbeda. Ketidakmampuan seseorang untuk mengonsumsi makanan seperti dalam keadaan di rawat di rumah sakit membuat mereka ingin menonton orang lain makan melalui konten *mukbang*.

d. Manfaat Menonton *Mukbang*

Menurut Choe (2019), dengan menonton *mukbang* membuat penonton merasa terhubung secara emosional seolah - olah mereka sedang makan bersama. Melalui makanan dan makan, penggemar *mukbang* diasosiasikan satu sama lain oleh perasaan kebersamaan yang mengatasi jarak fisik. Sebagai bentuk kepuasan dan hiburan, menonton *mukbang* dapat menumbuhkan rasa terhubung secara emosional dengan orang lain, serta sebagai bentuk pelarian bagi mereka yang tidak dapat mendapatkan berbagai macam makanan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *mukbang* memiliki kemampuan untuk memenuhi beberapa kebutuhan psikologis orang (Kircaburun *et al*, 2021).

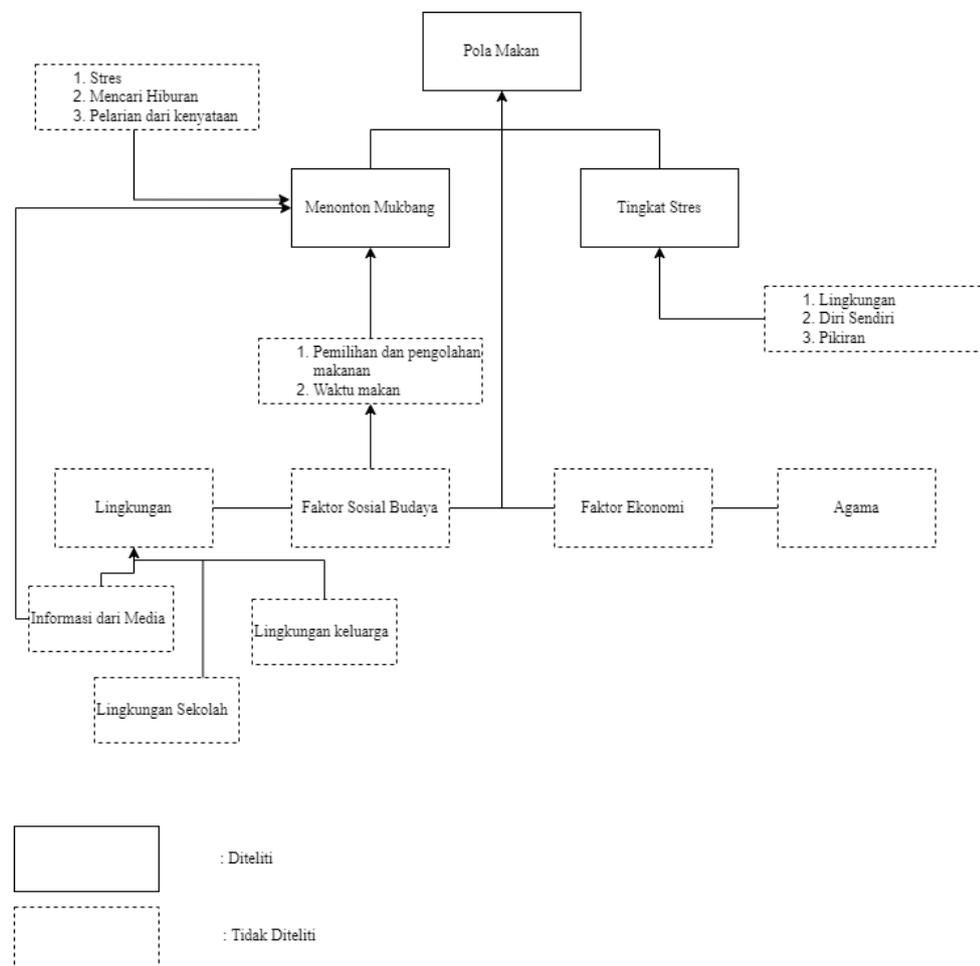
e. Dampak Menonton *Mukbang*

Perilaku makan tidak sehat dapat dipicu oleh seseorang menonton video *mukbang*. Oleh karena itu, *mukbang* digambarkan sebagai “pedang bermata dua” berhubungan dengan gangguan makan yang dapat membantu maupun merusak sesuai dengan penontonnya (Kim, 2017 ; Quartz, 2016). Spence, Mancini dan Huisman (2019), menyatakan bahwa dengan menonton video *mukbang* dengan porsi yang sangat besar dapat dengan mudah mengarahkan seseorang untuk konsumsi makanan yang lebih banyak dari biasanya. Menonton *mukbang* juga dapat mempengaruhi pemilihan makanan, cara makan, dan tata krama karena biasanya pada video *mukbang* menunjukkan perilaku makan yang buruk (Hong dan Sojeong, 2017). Kebiasaan menonton video *mukbang* dapat menjadi salah satu faktor risiko tidak langsung seseorang mengalami kelebihan berat badan karena menonton dapat mengacaukan para penonton sehingga mereka tidak mempertimbangkan untuk makan lebih banyak daripada yang mereka makan biasanya (Marchiori dan Esther, 2014).

f. Alat Ukur Menonton *Mukbang*

Pada penilaian menonton mukbang dapat diukur menggunakan kuesioner *MAS (Mukbang Addiction Scale)*. *Mukbang Addiction Scale (MAS)* merupakan kuesioner yang menilai seberapa teradiksinya seseorang menonton *mukbang*. penilaian diberikan menggunakan dengan empat kriteria yaitu jawaban “tidak pernah” diberi nilai 0, jawaban “hampir tidak pernah” diberi nilai 1, jawaban “kadang - kadang” diberi nilai 2, jawaban “agak sering” diberi nilai 3, dan jawaban “sangat sering” diberi nilai 4 (Kircaburun *et al*, 2021).

B. Kerangka Teori



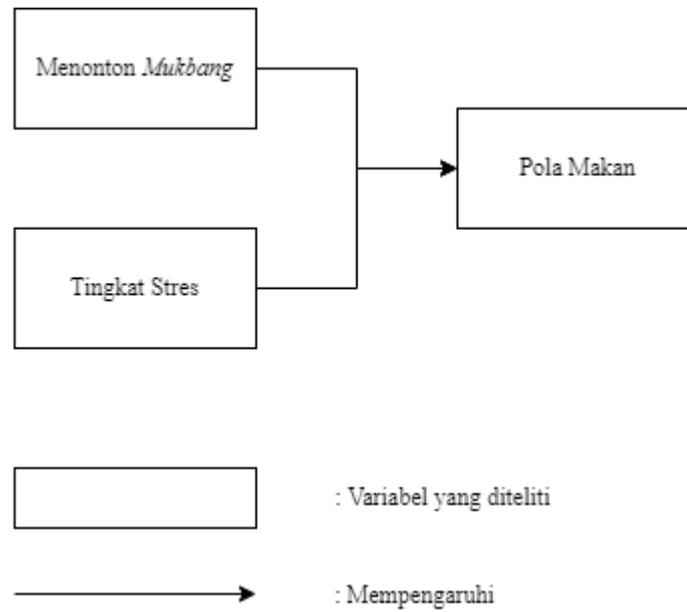
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Musradinur, 2016 ; Sulistyoningsih, 2011 ; Choe, 2019 ; Husna dan Rashad, 2015.

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan antara menonton *mukbang* dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
2. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan menonton *mukbang* dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara langsung kepada siswa/i SMA Islam PB Soedirman Bekasi yang berlokasi di Jl. Taman Soka II, Taman Galaxy, RT 009/RW 014, Jaka Setia, Kec. Bekasi Selatan, Kota Bekasi dan dilaksanakan pada bulan Maret - Agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan elemen yang akan di generalisasi. Keseluruhan subjek yang akan diukur mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya disebut elemen populasi (Sugiyono, 2019).

a. Populasi target

Populasi target adalah sekumpulan subjek yang akan generalisasi. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

b. Populasi terjangkau

Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i di SMA Islam PB Soedirman Bekasi yang berusia 16 - 18 tahun dan aktif bersekolah.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat dalam populasi (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan metode *consecutive sampling* merupakan subyek yang datang dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan akan dapat dimasukkan dalam penelitian hingga mencapai jumlah subyek terpenuhi (Sastroasmoro dan Sofyan, 2016). Anggota populasi dianggap homogen merupakan syarat yang harus dipenuhi.

Sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow *et al.*, 1997):

$$n = \frac{\{Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)}\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan

n : Jumlah sampel yang dibutuhkan

$Z_{1-\alpha}$: Nilai derajat kepercayaan (5%) = 1,96

$Z_{1-\beta}$: Nilai kekuatan uji (80%) = 0,84

P : Proporsi rata-rata = $\frac{P_1 + P_2}{2}$

Menonton *mukbang* :

P_1 : Proporsi pola makan tinggi pada kelompok sering menonton *mukbang* = 0,15

P_2 : Proporsi pola makan tinggi pada kelompok tidak sering menonton *mukbang* = 0,02

$$n = \frac{\{1,96 \sqrt{2 \times 0,09 (1 - 0,09)} + 0,84 \sqrt{0,15 (1 - 0,15) + 0,02 (1 - 0,02)}\}^2}{(0,15 - 0,02)^2}$$

$$n = 62$$

Tingkat stres :

P_1 : Proporsi pola makan baik pada kelompok tingkat stres berat
= 0,29

P_2 : Proporsi pola makan baik pada kelompok tingkat stres ringan = 0,66

$$n = \frac{\{1,96 \sqrt{2 \times 0,47 (1 - 0,47)} + 0,84 \sqrt{0,29 (1 - 0,29)} + 0,66 (1 - 0,66)\}^2}{(0,29 - 0,66)^2}$$

$$n = 29$$

Dengan menggunakan rumus diatas, maka hasil perhitungan sampel sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Besar Sampel Minimal

Variabel	P_1	P_2	N	2n	Sumber
Menonton Mukbang	0,15	0,02	62	124	Fayasari <i>et al.</i> , (2022)
Tingkat Stres	0,29	0,66	29	58	Khoiroh (2022)

$$n \text{ minimum} = 124$$

$$n \text{ minimum} + 10\% = 138 \text{ sampel}$$

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel minimum untuk penelitian yaitu sebanyak 138 responden. Kemudian kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa/i yang berstatus aktif sebagai siswa/i dari SMA Islam PB Soedirman Bekasi.
- 2) Siswa/i yang berusia 16 - 18 tahun.
- 3) Siswa yang bersedia menjadi responden.
- 4) Siswa/i yang menonton *mukbang* dalam satu bulan terakhir.
- 5) Sehat jasmani.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa/i yang sedang sakit.
- 2) Siswa/i yang sedang menjalankan diet tertentu.
- 3) Siswa/i yang tidak bersedia mengisi kuesioner.

D. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*).

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019)

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini menonton *mukbang* dan tingkat stres merupakan variabel bebas, sedangkan pola makan merupakan variabel terikat, ketiga variabel ini akan diteliti hubungannya.

E. Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur atau Kategori	Skala ukur
Karakteristik Responden						
1.	Usia	Usia yang terhitung mulai dari lahir sampai ulang tahun terakhir	Kuesioner	Kuesioner	Tahun	Rasio
2.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin merupakan tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki - laki dan perempuan	Kuesioner	Kuesioner	1. Perempuan 2. Laki-laki	Nominal
3.	Kelas	Sekompok peserta didik dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama	Kuesioner	Kuesioner	1. Kelas X 2. Kelas XI 3. Kelas XII	Ordinal
4.	Uang Saku	Uang yang diterima anak dari orang tua untuk memenuhi kebutuhan	Kuesioner	Kuesioner	Dalam sehari 1. Tinggi = ≥ 20.000 2. Rendah = < 20.000 (Sartika <i>et al.</i> , 2022)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur atau Kategori	Skala ukur
Variabel Independen						
5.	Menonton <i>Mukbang</i>	Menonton <i>mukbang</i> adalah aktifitas menonton orang lain makan dalam jumlah besar, biasanya dilakukan sembari berbincang santai dengan penonton yang disebarluaskan melalui media sosial.	Kuesioner	<i>Mukbang Addiction Scale (MAS)</i>	Dalam seminggu 0. Tidak Sering = $< mean$ 1. Sering = $\geq mean$ (Modifikasi Fayasari <i>et al.</i> , 2022)	Ordinal
6.	Tingkat Stres	Tingkatan stres adalah hasil penilaian derajat stres yang dialami individu	Responden menjawab pertanyaan menggunakan skala likert (0) Tidak Pernah (1) Hampir Tidak Pernah (2) Kadang – Kadang (3) Agak Sering (4) Sangat Sering	<i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	Hasil Ukur: 0. Stres ringan = < 20 1. Stres berat = ≥ 20 (Modifikasi Kusumowati dan Noerfitri, 2023)	Ordinal
Variabel Dependen						
7.	Pola Makan	Pola makan merupakan aturan mengenai frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu.	Responden menjawab Pertanyaan menggunakan skala likert (1) Lebih Dari Satu Kali Sehari (2) Satu Kali Sehari	<i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	Hasil Ukur: 0. Cukup = $\geq mean$ 1. Kurang = $< mean$ (Modifikasi Margawati <i>et al.</i> , 2020)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur atau Kategori	Skala ukur
			(3) Tiga Sampai Enam Kali Seminggu (4) Satu Sampai Dua Kali Seminggu (6) Tidak Pernah			

F. Instrumen Penelitian

Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Teknik pengumpulan data pada penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab disebut kuesioner (Masturoh dan Nauri, 2018). Adapun kuesioner dibagi menjadi beberapa bagian, sebagai berikut :

1. Kuesioner Menonton *Mukbang*

Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui kebiasaan menonton video *mukbang* siswa/i SMA Islam PB Soedirman Bekasi. Bagian ini berisi sebagai berikut :

- a. Identitas Responden
- b. Frekuensi menonton video *mukbang* dalam satu bulan.
- c. Kuesioner *Mukbang Addiction Scale (MAS)* yang telah dimodifikasi sebanyak 8 pertanyaan dengan empat kriteria yaitu jawaban “tidak pernah” diberi nilai 0, jawaban “hampir tidak pernah” diberi nilai 1, jawaban “kadang - kadang” diberi nilai 2, jawaban “agak sering” diberi nilai 3, dan jawaban “sangat sering” diberi nilai 4. Kuesioner *MAS* dibagi menjadi 2 kategori yaitu tidak sering dan sering. Skor pengkategorian menggunakan *mean* diperoleh dari data yang diolah mandiri peneliti, dikatakan tidak sering apabila skor < 11 dan sering skor ≥ 11 .

Untuk mengetahui didapatkannya penggunaan *mean* dalam pengkategorian dilakukan dengan cara yaitu semua kuesioner *Mukbang Addiction Scale (MAS)* dimasukkan satu per satu responden supaya diketahui jumlah skor kemudian dilakukan uji normalitas dari semua data yang sudah di input. Diperoleh hasil uji normalitas dari data yaitu $< 0,05$ yang dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengkategorian *Mukbang Addiction Scale (MAS)* menggunakan *mean*. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas yang menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,833.

2. Kuesioner Tingkat Stres

Untuk mengukur tingkat stres siswa/i digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* sebanyak 10 pertanyaan dengan empat kriteria yaitu jawaban “tidak pernah” diberi nilai 0, jawaban “hampir tidak pernah” diberi nilai 1, jawaban “kadang - kadang” diberi nilai 2, jawaban “agak sering” diberi nilai 3, dan jawaban “sangat sering” diberi nilai 4. Kategori tingkat stres dikatakan ringan apabila skor < 20 dan stres berat skor ≥ 20 . Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas yang menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,669 (Kusumowati dan Noerfitri, 2023).

3. Kuesioner Pola Makan

Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi yaitu *FFQ*. Formulir *FFQ* yang terdiri dari tiga kolom utama masing - masing terdiri atas nomor, bahan makanan, frekuensi konsumsi. Masing - masing kolom frekuensi konsumsi dibagi menjadi 6 bagian menurut tingkat frekuensi konsumsinya, yaitu lebih dari >1 kali sehari, 1 kali sehari, 3-6 kali perminggu, 1-2 kali perminggu, 2-3 kali perbulan dan tidak pernah (Sirajuddin *et al.*, 2018). Kuesioner *FFQ* dibagi menjadi 2 kategori yaitu cukup dan kurang. Skor pengkategorian menggunakan *mean* diperoleh dari data yang diolah mandiri peneliti, dikatakan kurang apabila skor < 637 dan cukup skor ≥ 637 .

Untuk mengetahui didapatkannya penggunaan *mean* dalam pengkategorian dilakukan dengan cara yaitu semua kuesioner *FFQ* dimasukkan satu per satu responden supaya diketahui jumlah skor kemudian dilakukan uji normalitas dari semua data yang sudah di input. Diperoleh hasil uji normalitas dari data yaitu $< 0,05$ yang dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengkategorian *FFQ* menggunakan *mean*.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji pada instrument penelitian yaitu :

1. Uji Validitas

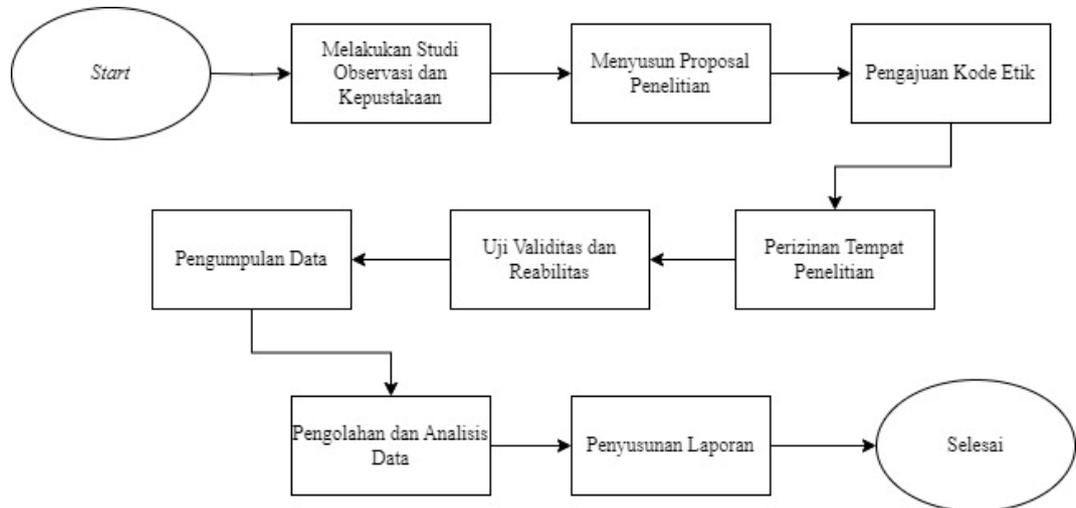
Suatu instrumen yang dapat dikatakan valid untuk mengukur ketepatan dan kecermatan dalam kuesioner pada variabel yang ingin diteliti. Uji validitas penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai r-hitung dengan nilai r-tabel untuk *degree of freedom* (df)= n - 2. Jika r-hitung lebih besar dari r-tabel, sehingga pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r-hitung lebih kecil dari r-tabel pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid. Pada item pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r hitung > r tabel (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini menggunakan r tabel yaitu 0,388. Hasil uji validitas pada kuesioner *mukbang* dengan menggunakan *Mukbang Addiction Scale (MAS)* dengan total 8 pertanyaan dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah semua item pernyataan yang dikatakan valid akan dilanjutkan dengan menggunakan uji reliabilitas kuesioner untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Suatu pernyataan yang kita ukur dikatakan reliable jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,60$ (Sugiyono, 2019). Pada penelitian uji realibilitas ini didapatkan nilai r Alpha sebesar 0,833 untuk kuesioner kebiasaan menonton *mukbang* dengan menggunakan *Mukbang Addiction Scale (MAS)* dinyatakan reliabel.

G. Alur Penelitian

Berikut adalah tahapan-tahapan penelitian yang dimulai dari penyusunan proposal dan perizinan dan hingga mendapatkan hasil akhir dari penelitian ini.



Gambar 4.1 Alur Penelitian

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan hal yang perlu dilakukan setelah pengumpulan data. Menurut Masturoh dan Nauri (2018), proses pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

a. *Editing*

Editing atau pengeditan merupakan tahap pemeriksaan data yang sudah dikumpulkan. Untuk melengkapi kekurangan ataupun menghilangkan kesalahan pada data mentah perlu dilakukan *editing* dengan mengulangi pengumpulan data dan membuang data yang tidak memenuhi syarat untuk dianalisis. Pada tahap *editing* terdapat beberapa kriteria meliputi lengkap, keterbacaan tulisan, relevan, dan konsistensi jawaban.

b. Coding

Coding atau pengkodean didefinisikan sebagai kegiatan merubah data dalam bentuk huruf menjadi data dalam bentuk angka atau bilangan. Simbol dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data disebut kode.

- 1) Menonton *mukbang* diberi kode 0 = tidak sering < 11 , 1 = sering ≥ 11
- 2) Tingkat stres diberi kode 0 = stres ringan < 20 , 1 = Stres berat ≥ 20 (Kusumowati dan Noerfitri, 2023).
- 3) Pola makan diberi kode 0 = cukup ≥ 637 , 1 = kurang < 637 .

c. Processing

Proses dimasukkan ke dalam aplikasi pengolahan data yaitu *SPSS* di komputer setelah semua kuesioner sudah terisi penuh dan benar serta telah dilakukan pengkodean jawaban responden.

d. Cleaning

Cleaning didefinisikan sebagai proses pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah sudah betul atau ada kesalahan pada saat memasukan data.

2. Analisis Data

Penelitian ini akan menganalisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan program statistik yaitu :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk melihat kelayakan data yang akan dianalisis, sebagai penggambaran data yang dikumpulkan dan untuk mempersiapkan analisis selanjutnya (Hasmi, 2016). Analisis univariat dalam penelitian ini adalah :

Tabel 4. 3 Analisis Univariat

Variabel	Jenis Data	
Usia	Numerik	<i>Median dan Interquartile Range</i>
Jenis Kelamin	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase
Kelas	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase
Uang Saku	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase
Menonton Mukbang	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase
Tingkat Stres	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase
Pola Makan	Kategorik	Distribusi Frekuensi dan Persentase

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasmi, 2021). Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* adalah uji yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan jenis variabel kategori-kategori yang mempunyai skala nominal atau ordinal (Nuryadi *et al.*, 2017). Pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk :

- 1) Menganalisis hubungan menonton *mukbang* dengan pola makan.
- 2) Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan.

I. Etika Penelitian

Etika adalah seperangkat prinsip yang harus diikuti agar aktivitas pribadi atau profesional berfungsi dengan baik (*the right conduct*), atau filosofi yang mendasari prinsip - prinsip tersebut. Etika penelitian merupakan aturan - aturan yang harus dipatuhi peneliti ketika melakukan penelitian, dan peneliti harus mengetahui dan memahami etika tersebut sebelum melakukan penelitian (Herdiawanto dan Jumanta, 2021). Komponen etika penelitian sudah diajukan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.

Hamka (KEPKK-UHAMKA) dengan nomor : 03/23.03/02336. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain :

1. Peneliti mempersiapkan formulir persetujuan kepada responden.
2. Peneliti menghargai keputusan responden.
3. Peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas responden.
4. Peneliti tidak mendiskriminasi responden yang telah menjadi bagian dari penelitian.
5. Peneliti akan berusaha semaksimal mungkin untuk meminimalisir dampak yang merugikan responden.
6. Peneliti akan memastikan responden mendapatkan manfaat dari suatu penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Islam PB Soedirman Bekasi terletak di Jl. Taman Soka II, Taman Galaxy, RT 009/RW014, JakaSetia, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi. Sejak berdiri pada tahun 1966, Yayasan Masjid Panglima Besar Soedirman mengelola SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi, yang merupakan sekolah Islam unggulan dengan perspektif global. Selama 53 tahun, telah banyak berkiprah dalam pendidikan, masyarakat, dan dakwah. Sekarang bertanggung jawab atas lembaga pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi berkualitas tinggi yang memenuhi standar nasional dan bahkan internasional. Yayasan Masjid PB Soedirman memiliki semua sekolah bersertifikat ISO 9001 2015 dan Akreditasi A dari BANSM. Mereka memiliki pengalaman lebih dari lima puluh tahun dalam mengelola pendidikan dan pengembangan yang berkelanjutan, memberikan jaminan mutu kepada semua pihak yang terlibat. SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi dipimpin oleh Kepala Sekolah dan memiliki guru - guru yang mengajar berbagai mata pelajaran sesuai kurikulum. Terdapat berbagai fasilitas di SMA Islam PB Soedirman Bekasi memiliki ruang kelas ber AC dan nyaman. Selain itu, fasilitas yang ada di SMA Islam PB Soedirman Bekasi terdapat ruangan lainnya seperti ruang tata usaha, ruang bimbingan konseling, laboratorium yang lengkap, perpustakaan, masjid, kantin yang memiliki jenis makanan yang sangat beragam dari makanan ringan hingga makanan berat, sarana lapangan olahraga, tempat parkir, pos satpam, toilet, dan lain-lain.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data seperti usia, jenis kelamin, uang saku, kelas, kebiasaan menonton mukbang, tingkat stres, dan pola makan.

Karakteristik responden meliputi usia dapat dilihat pada Tabel 5.1

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden menurut Usia pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023

Variabel	Jumlah (n)	Median	Interquartile Range
Usia	138	16,00	17,00 – 16,00

Sumber : Data Primer (2023); n = 138 responden

Berdasarkan pada tabel 5.1 dapat dilihat bahwa jumlah sampel sebanyak 138 orang dilakukan uji normalitas pada variabel usia dari semua data yang sudah di input. Diperoleh hasil uji normalitas dari data yaitu $p\text{-value} > 0,05$ yang dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, variabel usia menggunakan indikator median dan *interquartile range*. Median usia remaja adalah 16,00 tahun, dengan variasi *interquartile range* sebesar 1 berada di antara 16,00 sampai dengan 17,00.

Tabel 5.2 Distribusi menurut Jenis Kelamin, Kelas, Uang Saku, Menonton Mukbang, Tingkat Stres, dan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	33	23,9
Perempuan	105	76,1
Kelas		
Kelas X	69	50
Kelas XI	69	50
Kelas XII	0	0
Uang Saku		
Tinggi	128	92,8
Rendah	10	7,2
Menonton Mukbang		
Sering	76	55,1
Tidak Sering	62	44,9

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Stres Berat	86	62,3
Stres Ringan	52	37,7
Pola Makan		
Kurang	74	53,6
Cukup	64	46,4
Total	138	100

Sumber : Data Primer (2023); n = 138 responden

Berdasarkan pada tabel 5.2 dapat dilihat dari 138 responden bahwa yang lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 105 orang (76,1%). Dari hasil data diatas untuk kelas yang dijadikan pengambilan data yaitu kelas X dan kelas XI dengan jumlah seimbang yaitu sebanyak 69 orang (50%). Kemudian uang saku lebih banyak dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 128 orang (92,8%).

Pada data menonton mukbang responden diklasifikasikan menjadi 2 bagian, yaitu sering menonton dan tidak sering menonton. Hasil data menunjukkan responden sering menonton *mukbang* lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak sering menonton *mukbang*, yaitu sebanyak 76 orang (55,1%). Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres berat, yaitu 86 orang (62,3%). Selanjutnya, data tentang karakteristik pola makan yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu kurang dan cukup, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan kurang, yaitu 74 orang (53,6%).

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini meliputi hubungan variabel independen dan dependen, yaitu hubungan menonton mukbang dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square*.

1. Hubungan Menonton Mukbang dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Tabel 5.3 Hubungan Menonton Mukbang dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023

Menonton Mukbang	Pola Makan				Jumlah		OR (95% CI)	p-value
	Kurang		Cukup					
	n	%	n	%	n	%		
Sering	44	57,9	32	42,1	76	100	1,565 (0,796–3,074)	0,193
Tidak Sering	29	46,8	33	53,2	62	100		
Total	65	47,1	73	52,9	138	100		

Sumber : Data Primer (2023); n = 138; uji Chi-Square; signifikan jika (p-value < 0,05)

Berdasarkan tabel 5.3 hasil analisis hubungan antara menonton mukbang dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi pada tahun 2023 diperoleh sebanyak 33 (53,2%) remaja tidak sering menonton mukbang dan memiliki pola makan yang cukup. Sedangkan diantara remaja sering menonton mukbang sebanyak 32 (42,1%) memiliki pola makan yang cukup.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 1,565. Jadi, remaja yang tidak sering menonton mukbang mempunyai odds/peluang 1,565 kali lebih besar untuk memiliki pola makan cukup dibandingkan dengan yang sering menonton mukbang. Dengan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,193 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi pola makan cukup antara remaja yang sering menonton mukbang dan tidak sering menonton mukbang.

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Tabel 5.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi Tahun 2023

Tingkat Stres	Pola Makan				Jumlah		OR (95% CI)	<i>p</i> - value
	Kurang		Cukup					
	n	%	n	%	n	%		
Stres Berat	52	60,2	34	39,5	86	100	2,258 (1,118– 4,558)	0,022
Stres Ringan	21	40,4	31	59,6	52	100		
Total	65	47,1	73	52,9	138	100		

Sumber : Data Primer (2023); $n = 138$; uji *Chi-Square*; signifikan jika (p -value < 0,05)

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soerdiman Bekasi pada tahun 2023 diperoleh sebanyak 31 (59,6%) remaja dengan tingkat stres ringan dan memiliki pola makan yang cukup. Sedangkan diantara remaja dengan tingkat stres berat sebanyak 34 (39,5%) remaja memiliki pola makan yang cukup.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 2,258. Jadi, remaja yang mengalami stres ringan mempunyai *odds*/peluang 2,258 kali lebih besar memiliki pola makan yang cukup dibandingkan dengan tingkat stress berat. Dengan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai p -value = 0,022 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan proporsi pola makan cukup antara remaja yang memiliki tingkat stres ringan dan stres berat.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Analisis Unavariat

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara menonton mukbang dan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi. Total sampel pada penelitian ini adalah 138 responden. Data karakteristik responden yang diambil dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, kelas, dan uang saku. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data karakteristik menurut usia dengan nilai median usia remaja adalah 16,00 tahun, dengan variasi *interquartile range* sebesar 1 berada di antara 16,00 sampai dengan 17,00.

Kemudian, pada karakteristik jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 orang (76,1%), sedangkan yang berjenis kelamin laki - laki sebanyak 33 orang (23,9%). Responden yang seimbang antara kelas X dan XI masing – masing sebanyak 69 orang (50%). Sedangkan, mayoritas uang saku siswa/i SMA Islma PB Soedirman Bekasi tergolong pada katategori tinggi yaitu dengan jumlah uang saku \geq Rp 20.000/hari sebanyak 128 orang (92,8%). Jumlah uang saku yang diterima dapat mempengaruhi daya beli dan meningkatkan kesempatan untuk mengonsumsi makanan atau jajanan lebih banyak karena pengeluaran seseorang untuk konsumsi makanan dipengaruhi oleh semakin banyaknya uang saku seseorang (Sartika *et al.*, 2022).

2. Menonton *Mukbang*

Menonton orang makan yang disebut "*mukbang*" adalah aktivitas yang sangat populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja (Hong dan Sojeong, 2017). Menurut Choe (2019), *Mukbang* adalah siaran makan yang dibawakan oleh seorang *Broadcast Jockey (BJ)* yang menyiarkan banyak makanan yang menggugah selera dan menikmatinya bersama banyak penonton.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa/i yang sering menonton *mukbang* sebanyak 76 orang (55,1%) dan tidak sering menonton *mukbang* sebanyak 62 orang (44,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Margawati *et al.*, (2020) menyatakan bahwa yang sering menonton *mukbang* sebanyak 34 orang (56,6%) dan tidak sering menonton *mukbang* sebanyak 26 orang (43,3%). Kemudian, hasil penelitian lain yang sejalan yaitu dilakukan oleh Thania dan Wardani (2023), yang sering menonton *mukbang* sebanyak 65 orang (76,5%) dan tidak sering menonton *mukbang* sebanyak 20 orang (23,5%).

Menonton *mukbang* dapat menjadi cara untuk menumbuhkan rasa terhubung secara emosional dengan orang lain, sebagai bentuk pemujaan, kepuasan, dan hiburan bagi sebagian orang, dan sebagai cara untuk melarikan diri bagi mereka yang tidak dapat mendapatkan berbagai macam makanan. Sebuah studi menyatakan bahwa *mukbang* dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis di antara individu (Kircaburun *et al.*, 2021). Seseorang yang menonton *mukbang* dapat mengurangi kesepian dan keterasingan sosial dalam kehidupan nyata dengan membuat mereka merasa terhubung secara emosional dengan pemirsa lain dan *Broadcast Jockey (BJ)* (Choe, 2019). Seseorang yang menonton *mukbang* memperoleh rasa lega dan senang dari mendengarkan suara makan seperti mengunyah dan melahap suara

(Woo, 2018), meskipun hasil ini mungkin sensitif secara budaya karena ada perbedaan budaya seputar norma makan dan sikap terhadap mukbang (Higgs, 2015; Pereira *et al.*, 2019). Namun demikian, beberapa orang tampaknya melarikan diri dari masalah kehidupan nyata dan perasaan negatif melalui menonton *mukbang* (Bruno dan Somin, 2017), sedangkan *mukbang* memberikan kesenangan ke beberapa penonton sebagai pengganti makan makanan yang diinginkan dan difantaskan sehingga mereka dapat menghindari makan makanan tersebut, karena sedang diet (Donnar, 2017).

Menonton orang makan di video dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami kelebihan berat badan. Menonton *mukbang* dapat mengacaukan penonton untuk tidak mempertimbangkan makan sampai mereka makan lebih dari yang biasa mereka makan. Menonton video *mukbang* di mana *BJ* banyak memakan makanan *fast food* dapat berdampak pada pola makan yang tidak sehat, yang mencakup konsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat serta kebiasaan makan berlebihan (Margawati *et al.*, 2020). Menurut situs Media Komunikasi Kementerian Kesehatan RI, menonton *mukbang* dapat meningkatkan nafsu makan karena tampilan makanan dan cara makan yang ditunjukkan. Jika faktor tersebut kemudian mempengaruhi pola makan, ada kemungkinan bahwa seseorang akan mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2019).

3. Tingkat Stres

Stres adalah gangguan pikiran dan tubuh seseorang yang disebabkan oleh tuntutan yang dapat dipengaruhi dari dalam dan lingkungan sekitar (Shofiyah dan Mutiah, 2022). Stres terjadi akibat adanya masalah yang muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis (Amira *et al.*, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa/i yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 86 orang (62,3%) dan tingkat stres ringan sebanyak 52 orang (37,7%). Dengan demikian yang paling banyak adalah kategori tingkat stres berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kusumowati dan Noerfitri (2023), menyatakan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 163 orang (57,8%) dan mengalami tingkat stres ringan sebanyak 119 orang (42,2%). Kemudian, hasil penelitian lain yang sejalan yaitu dilakukan oleh Manurung, (2017), dapat dikatakan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 29 orang (72,5%) dan yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 11 orang (27,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak responden mengalami stress berat. Hal ini dapat dipicu disebabkan oleh banyaknya kegiatan dan tugas yang dilakukan responden, serta kegiatan belajar yang mereka lakukan bersamaan. Salah satunya di SMA Islam PB Soedirman sudah menerapkan kurikulum merdeka dimana tidak ada lagi penjurusan IPA, IPS ataupun Bahasa untuk kelas X dan para siswa/i diperkenankan untuk memilih mata pelajaran kelompok pilihan pada saat kelas XI dan XII. Maka dari itu, saat kelas X mereka harus belajar semua mata pelajaran baik itu ilmu pengetahuan alam maupun sosial serta bahasa hingga agama yang didalamnya ada kegiatan membaca dan menghafal. Salah satu faktor yang menyebabkan responden mengalami stres adalah ketika kegiatan ini disertai dengan tugas (Kemendikbud RI, 2022).

Faktor penyebab stres berbeda - beda pada setiap orang. Faktor penyebab stres itu sendiri dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mengacu pada faktor yang dapat menyebabkan stres berasal dari individu itu sendiri, seperti keadaan fisik, dorongan, dan karakter individu. Bagaimana seseorang merespon dan menginterpretasikan peristiwa bergantung pada apa yang

menyebabkan stres. Penilaian kognitif menggabungkan cara seseorang melihat peristiwa kehidupan sebagai berbahaya atau mengancam serta pendapat mereka tentang cara terbaik untuk menghadapinya (Gamayanti *et al.*, 2018).

Dalam kebanyakan kasus, sumber eksternal berasal dari lingkungan individu sendiri, seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dan pendidikan (Sutjiato *et al.*, 2015). Stres seseorang berasal dari lingkungan mereka. Stres dapat disebabkan oleh perubahan situasi seperti kelahiran anak, kematian pasangan, perceraian, dan hubungan dengan orang – orang di sekitar Anda (Gamayanti *et al.*, 2018). Tingkat stres responden dapat bervariasi tergantung pada penyebab stres dan lamanya paparan. Semakin lama responden berada di bawah tekanan, semakin besar stres yang mereka alami (Oken *et al.*, 2015).

4. Pola Makan

Pola makan merupakan aturan mengenai frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu (Tussakinah *et al.*, 2018). Pola makan adalah kecukupan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi individu setiap hari atau setiap kali makan, meliputi makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati), sayur, dan buah - buahan (Khairiyah *et al.*, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa/i yang memiliki pola makan kurang sebanyak 74 orang (53,6%) dan pola makan cukup sebanyak 64 orang (46,4%). Dengan demikian yang paling banyak adalah kategori pola makan jarang. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Margawati *et al.*, (2020), menyatakan yang memiliki pola makan kurang sebanyak 47 responden (78,9%) dan 13 responden (21,7%) memiliki pola makan yang cukup. Kemudian, hasil penelitian lain yang sejalan yaitu dilakukan oleh Marhama (2015),

sebanyak 40 orang yang menjawab (41,2%) memiliki pola makan yang cukup, sementara 57 orang yang menjawab (58,8%) memiliki pola makan kurang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja sudah mengonsumsi karbohidrat, protein, dan serat dari sayur-sayuran. Namun, sumber karbohidrat yang disukai remaja ternyata memiliki kandungan gizi yang hampir sama, seperti mie, nasi putih, roti tawar, dan biskuit. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Insani (2019) yang menemukan bahwa nasi, mie, dan kentang adalah makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi remaja.

Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi sering mengonsumsi beberapa jenis protein saja, seperti daging ayam, telur ayam, dan susu sapi, yang memiliki banyak nutrisi yang baik untuk pertumbuhan dan tidak mengandung banyak lemak atau gula (Kemenkes RI, 2020). Tahu dan tahu adalah sumber protein nabati yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja, menurut penelitian lain (Insani, 2019).

Dilihat dari konsumsi sayuran, remaja dalam penelitian ini mengonsumsi berbagai jenis sayuran, terutama bayam, wortel, dan kangkung. Sayuran-sayuran ini cenderung mudah didapat dan murah. Mengonsumsi sayur sangat penting karena mengandung zat – zat yang membantu memperkuat daya tahan tubuh, seperti vitamin A, B6, C, E, dan asam folat. Sayuran juga kaya akan mineral dan serat, yang membantu menjaga fungsi tubuh dan organ remaja. Konsumsi buah remaja bervariasi (Kemenkes RI, 2020). Pisang, jeruk, apel, dan pepaya adalah jenis buah yang paling sering dikonsumsi. Buah-buahan, terutama yang berwarna, mengandung banyak vitamin A dan C, mineral, serat, dan antioksidan, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Selain itu, remaja yang terlibat dalam penelitian sering mengonsumsi minuman yang mengandung banyak gula, seperti teh dan kopi. Peningkatan berat badan dan risiko terkena diabetes tipe 2 dapat dikaitkan dengan konsumsi gula yang berlebihan (Kemenkes RI, 2014). Remaja juga sering mengonsumsi makanan yang rendah nutrisi, tinggi kalori, dan natrium. Makanan cepat saji atau *junk food* menjadi favorit dalam situasi sosial karena rasanya yang enak, disajikan dengan cepat, dan harganya yang relatif murah (Agustina *et al.*, 2021). Selain itu, mereka bahkan dapat dibeli melalui aplikasi online. Terlalu banyak *junk food* dapat meningkatkan kadar lemak tubuh dan meningkatkan risiko diabetes, obesitas, kanker, penyakit jantung koroner, dan penyakit lainnya (Kemeskes RI, 2014 ; Riskesdas, 2018).

Pola makan yang diterapkan oleh subjek mayoritas masuk dalam kategori kurang, dikarenakan subjek tingginya konsumsi minuman dengan kandungan gula tinggi, rendahnya konsumsi buah, dan tingginya konsumsi *junk food* dapat memperburuk kualitas status gizi remaja kedepannya (Thania dan Wardani, 2023). Pola makan tidak teratur yang berkembang saat ini adalah pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tingginya asupan lemak. Hal tersebut mengakibatkan asupan nutrisi yang diterima tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Irfani dan Noerfitri, 2021).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Menonton Mukbang dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara menonton *mukbang* dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi tahun 2023 dengan sampel sebanyak 138 responden. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebanyak 33 orang (53,2%) tidak sering menonton *mukbang* dengan pola makan cukup.

Sedangkan, responden yang sering menonton *mukbang* sebanyak 32 orang (42,1%) yang pola makan cukup.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 1,565. Jadi, remaja yang tidak sering menonton *mukbang* mempunyai *odds*/peluang 1,565 kali lebih besar untuk memiliki pola makan cukup dibandingkan dengan yang sering menonton *mukbang*. Dengan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,193 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi pola makan cukup antara remaja yang sering menonton *mukbang* dan tidak sering menonton *mukbang*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thania dan Wardani (2023), berdasarkan frekuensi konsumsi makanan pokok, hewani, nabati, sayur – sayuran, buah, camilan, *junk food*, dan minuman manis dan bersoda, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi menonton *mukbang* dan pola makan subjek *p-value* > 0,05.

Kemudian penelitian lain yang sejalan yaitu yang dilakukan oleh Margawati *et al.*, (2020), menyatakan bahwa frekuensi menonton video *mukbang* ASMR tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kecukupan energi, karbohidrat, dan lemak, dengan *p-value* masing – masing 0,623, 0,457, dan 0,0651.

Tidak ada hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dan pola makan, diduga karena faktor perancu yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menonton *mukbang* mungkin merupakan faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi nafsu makan, pola makan, dan status gizi seseorang. Beberapa faktor yang menimbulkan keraguan termasuk gen, durasi tidur, aktivitas fisik, masalah kesehatan, psikologis, preferensi tubuh, pendapatan keluarga, dan pendidikan orang tua (Thania dan Wardani, 2023).

Dalam sebuah studi terhadap mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan responden senang menonton *mukbang*, namun responden lebih memilih tidak membeli makanan langsung setelah menonton, jika membeli makanan, responden tidak membeli makanan dengan jenis dan jumlah yang sama dengan yang ditonton di video. Selain itu, uang saku berdampak lebih besar pada kebiasaan makan seseorang karena mereka cenderung membeli makanan secara berlebihan. Beberapa orang mengubah kebiasaan makan mereka di awal bulan dan melakukan penghematan pada akhir bulan, yang menyebabkan pola makan mereka tidak stabil, yang juga dipengaruhi oleh akses mereka terhadap makanan (Margawati *et al.*, 2020).

Salah satu alasan seseorang menonton *mukbang* adalah sebagai hiburan, suara yang dihasilkan selama *mukbang* dapat memberikan respon sensorik bagi beberapa penonton yang dapat mengarah pada kebahagiaan (Choe, 2019; Pettit, 2019; Woo, 2018). Sehingga, mereka menjadi lebih tertarik pada suara yang dihasilkan oleh tindakan makan daripada konsumsi itu sendiri (Schwegler-Castañer, 2018). Menonton *mukbang* juga dapat memberikan penonton mekanisme pelarian yang dicari dunia nyata dengan fitur sosial, seksual, dan hiburan yang berbeda, terutama video tersebut di mana para *BJ* berbicara dan berinteraksi tentang kehidupan sehari-hari mereka, dan yang mungkin akan mengurangi minat pemirsa dari masalah kehidupan nyata mereka sendiri dan kenyataan yang tidak menyenangkan (Hong dan Soejang, 2017).

Dari data yang diperoleh peneliti, alasan responden menonton *mukbang* lebih banyak untuk mencari hiburan atau kepuasan pribadi. Sebuah studi terhadap mahasiswa DKI Jakarta menemukan bahwa 278 siswa (67,3%) menonton video *mukbang* sambil makan. Mereka melakukannya karena mereka ingin menghibur diri, menghabiskan waktu, dan mendapatkan

kepuasan pribadi (Fayasari *et al.*, 2022). Ketika seseorang tertekan, salah satu cara untuk mengurangi stres adalah menonton video *mukbang*, karena menonton seseorang makan dengan baik dapat membantu mengurangi stres dari gaya hidup yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti tertekan karena tanggung jawab sekolah dan pekerjaan yang sibuk. Seseorang mungkin merasakan kepuasan tertentu saat melihat seseorang makan. (Husna dan Rashad, 2015).

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi tahun 2023 dengan sampel sebanyak 138 responden. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebanyak 31 orang (59,6%) dengan tingkat stres ringan dan memiliki pola makan cukup. Sedangkan, responden yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 34 orang (39,5%) yang memiliki pola makan cukup.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 2,258. Jadi, remaja yang mengalami stres ringan mempunyai *odds*/peluang 2,258 kali lebih besar memiliki pola makan yang cukup dibandingkan dengan tingkat stress berat. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,022 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan proporsi pola makan cukup antara remaja yang memiliki tingkat stres ringan dan stres berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia *et al* (2020), responden dengan tingkat stres ringan mengalami perubahan perilaku makan negatif yang sangat berubah, seperti tidak mengalami perubahan frekuensi makan, porsi makan yang tidak seimbang, preferensi responden terhadap *junkfood*, dan waktu makan yang tidak terkontrol. Sementara, responden dengan tingkat stres ringan mengalami perubahan perilaku makan negatif yang tidak terlalu banyak

berubah, seperti tidak mengubah frekuensi makan yang sering, tidak menyukai makanan *junkfood*, dan waktu makan tetap dapat dikontrol, dengan $p\text{-value} = 0,034$.

Kemudian penelitian lain yang sejalan yaitu yang dilakukan oleh Lestari (2017), menyatakan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres tinggi tersebut berdampak pada pengaturan pola makan sehingga dapat melupakan asupan yang baik atau tidak baik untuk tubuhnya sendiri dikarenakan mereka memiliki beban stres yang cukup tinggi serta terdapat adanya hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMA Negeri 1 Ciwidey diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku makan responden dan tingkat stress. Semakin tinggi tingkat stress, semakin banyak perilaku makan responden yang negatif. Ada bukti bahwa stress dapat menyebabkan gangguan makan, yang dimanifestasikan dengan penurunan atau peningkatan nafsu makan. Orang dengan karakteristik tertentu cenderung lebih banyak ngemil dan meningkatkan asupan makanan secara keseluruhan saat mereka stress. Suasana hati yang tidak tenang membuat individu memilih untuk melarikan diri dengan mengonsumsi makanan padat energi dalam jumlah besar, karena makanan telah terbukti menghasilkan perasaan nyaman. Stress juga dapat menyebabkan nafsu makan menurun karena *mood* tidak mendukung asupan makanan tubuh (Defie dan Enny, 2018).

Respon stress terbagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan respon positif terhadap stress, sedangkan *distress* merupakan respon negatif terhadap stress. Penanganan stress atau *coping strategy of stress* yang sering dilakukan salah satunya ialah melalui makan. Seringkali individu tersebut memilih untuk makan namun bukan karena ia merasa lapar, akan tetapi sebagai upaya untuk

memperbaiki suasana hatinya dan meminimalisir ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada sebelumnya oleh Gori dan Kustanti (2019), yang menyatakan bahwa mengonsumsi sesuatu (makan) dalam keadaan stres merupakan bentuk kompensasi yang dilakukan untuk menghilangkan rasa stres karena memberikan perasaan nyaman pada pikiran.

Ada dua jenis perubahan perilaku makan akibat stres. Beberapa orang makan lebih banyak saat stres (*emotional eater*), dan sebaliknya, beberapa orang makan lebih sedikit atau tidak terpengaruh oleh stres (*non-emotional eater*). Seseorang yang sedang mengalami stres cenderung tidak memiliki nafsu makan atau sebaliknya akan makan berlebihan sehingga berdampak pada perubahan status gizi. Stres dapat merangsang pelepasan hormon noradrenalin dan *Corticotropin-Releasing Hormone (CRH)* yang dapat menurunkan nafsu makan dan juga hormon kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan (Sominsky dan Spencer, 2014).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan memiliki keterbatasan antara lain yaitu pada saat pengambilan data primer menggunakan kuesioner dilakukan selama 3 hari karena bersamaan dengan proses belajar mengajar dimana saya harus menyesuaikan waktu kelas yang sudah diizinkan untuk di ambil datanya agar tidak mengganggu proses belajar, serta tidak semua siswa/i menonton mukbang dalam waktu 1 bulan terakhir sesuai dengan kriteria inklusi.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Menonton Mukbang dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja SMA Islam PB Soedirman Bekasi” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil karakteristik responden, bahwa menurut jenis kelamin yang lebih banyak yaitu perempuan sebanyak 105 orang (76,1%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (23,9%). Responden terdiri dari rentang usia 16 hingga 18 tahun, diketahui bahwa responden terbanyak berusia 16 tahun (74,6%). Kemudian, pada data karakteristik kelas responden yang seimbang antara kelas X dan XI masing – masing sebanyak 69 orang (50%). Kemudian pada data karakteristik uang saku yang lebih banyak yaitu kategori tinggi sebanyak 128 orang (92,8%), sedangkan kategori rendah sebanyak 10 orang (7,2%).
2. Responden yang sering menonton mukbang sebanyak 76 orang (55,1%) dan tidak sering menonton mukbang sebanyak 62 orang (44,9%).
3. Responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 86 orang (62,3%) dan tingkat stres ringan sebanyak 52 orang (37,7%).
4. Responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 74 orang (53,6%) dan pola makan cukup sebanyak 64 orang (46,4%).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara menonton mukbang dengan pola makan pada remaja di di SMA Islam PB Soedirman Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,193$ ($p > 0,05$) dan nilai OR (95% CI) = 1,565.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap pola makan pada remaja di di SMA Islam PB Soedirman Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,022$ ($p < 0,05$) dan nilai OR (95% CI) = 2,258.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas tempat penelitian, ditambahkan juga durasi menonton mukbang dalam kuesioner, serta menambahkan faktor - faktor yang mempengaruhi variabel penelitian seperti usia, pengaruh teman sebaya, media sosial, dan sosial ekonomi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai cara mengelola stres pada pelajar, kebiasaan menonton mukbang, dan risiko gangguan pada pola makan.

3. Bagi Responden

- a. Diharapkan responden yang memiliki tingkat stres berat dapat mengurangi tingkat stres dengan cara mengikuti kegiatan - kegiatan positif agar dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang serta pihak sekolah perlu mengadakan edukasi mengenai pemahaman tingkat stres dan dampak lain terhadap kesehatan seperti adanya gangguan pola makan.
- b. Diharapkan responden yang pola makannya kurang dapat mengubah perilaku makanan yang menyimpang dengan selalu tepat waktu dalam makan serta mengetahui gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Bambang, W. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan Pertama*. Jakarta : Prenada Media.
- Agustina, H., Andi. E.P., Hendsun H., Heiddy C.S., & Yohanes, F. (2021). Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi COVID-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Medika Hutama*, 9(1), 97 – 113.
- Amalia, D. S., Rachmanida, N., Nazhif, G., Dudung, A., & Laras, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 105 – 111.
- Amira, I., Aat, S., Hendrawati., & Sukma, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 106 – 112.
- Aulia, L. & Lilik, N. Y. (2018). Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 37 – 48.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143 – 148.
- Bruno, A. L., & Somin, C. (2017). Mōkpong: Pay me and I'll show you how much I can eat for your pleasure. *Journal of Japanese and Korean Cinema*. 9(2), 155 – 171.
- Brown, J. E. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle Sixth Edition*. www.cengage.com/highered. Diakses pada 31 Agustus 2022.
- Choe, H. (2019). Eating together multimodally : Collaborative eating in mukbang , a Korean livestream of eating. *Language in Society*, 1 – 38.
- Defie, R., & Enny, P. (2018). Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok dan Asupan Energi pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 507 – 526.
- Dhamayanti, M. & Anita, A. (2017). *Remaja: Kesehatan dan Permasalahannya*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. Editor Bunga Sari Fatmawati. Jakarta : Bumi Aksara.
- Donnar, G. (2017). 'Food porn' or intimate sociality: Committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. *Celebrity Studies*, 8(1), 122 – 127.
- Fayasari, A., Mirta, N. G. & Tri, A. K. (2022). Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta Mukbang and Food Preference in University Students in Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 220 – 227.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115 – 130.

- Google Trends. (2018). *Google Trends*. <https://trends.google.com>. Diakses pada 10 Mei 2022.
- Gori, M., & Ch, Y. M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88 – 98.
- Hasmi. (2021). *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Herdiawanto, H. & Jumanta, H. (2021). *Dasar - Dasar Penelitian Sosial*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Hong, S. & Sojeong, P. (2017). Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea. *Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea*, 111 – 123.
- Husna, H. & Rashad, Y. (2015). The Review of Mokbang (Broadcast Eating) Phenomena and Its Relations with South Korean Culture and Society', *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 2(5), 443 – 455.
- Irfani, F. D. & Noerfitri. (2021). Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa STIKES Mitra Keluarga Bekasi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), 52–59.
- Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*.
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas*, 9(1), 566–577.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja', *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49 – 55.
- Kemendikbud, RI. (2022). *Buku Saku Tanya Jawab Kurikulum Merdeka*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa COVID-19*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairiyah, E. L. (2016). *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Khoiroh, Z. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren A.P.I Al-Masykur Jombor*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Kim, M. (2017). *Extreme Eating: Are “Mukbangs” Helpful or Hurtful to Those With Eating Disorders? Students in Mental Health Research Blog*. <https://www.hcs.harvard.edu/hcht/blog/eating-disorder>. Diakses pada 10 Mei 2022.
- Kircaburun, K., Vasileios, S., Andre, H., Filipa, C., Emrah, E., & Mark, D. G. (2021). Development and Validation of the Mukbang Addiction Scale. *Int J Ment Health Addiction*, 19, 1031–1044.

- Kusumowati, D., & Noerfitri. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Body Image terhadap Risiko Eatin Disorder pada Remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada Masa Pandemi. *JIKM UPNVJ*, 15(2), 72 – 77.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K., & Pramono, D. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lestari, A. T., Gurdani, Y., & Enok, S. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 128 – 136.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1.
- Manurung, S. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 137 – 144.
- Marchiori, D. & Esther, K. P. (2014). A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect. *Appetite*, 75, 40 – 45.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar - Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Margawati, A. Hartanti, S. W., Nur, A. F., & Miladita, I. S. (2020). Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 102 – 109.
- Marhama, E. (2015). *Pengaruh Stres terhadap Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU)*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.
- Masturoh, I. & Nauri, A. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- McCarthy, A. (2017). *This Korean food phenomenon is changing the internet*. *Eater*.<https://www.eater.com/2017/4/19/15349568/mukbang-videos-korean-youtube>. Diakses pada 19 Juni 2022.
- Mclaughlin, A & Media, D. (2014). *Short Term Effect of Bad Eating Habits*. Diakses pada 05 Juni 2022.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi', *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
- Muvarichin. (2015). Hubungan Antara Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Penjaga Warnet Di Kelurahan Sekaran. *Unnes Journal of Public Health*, 4(1), 8 – 14.
- Nisa, A. C. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, pp. 1–15.
- Nuryadi, Tutut, D. A., Endang, S. U., & Martinus, B. (2017). *Dasar - Dasar Statistika Penelitian (1st ed.)*. Yogyakarta : Gramasurya.

- Oken, B. S., Irina, C., & Wayne, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*, 282, 144 – 154.
- Parengkuan, E., Jana, P. & Samuel, O. (2018). *Smart Eating - 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Pereira, B., Billy, S., & Sean, L. (2019). I like watching other people eat: A cross-cultural analysis of the antecedents of attitudes towards Mukbang. *Australasian Marketing Journal*, 27, 78 – 90.
- Pettit, H. (2019). *Bizarre 'mukbang' YouTube trend sees women scoff 20,000-calorie McDonalds meals earning them millions—and is branded 'sexy turn on' by some fans*, *The Sun*, April 7, 2019. <https://www.thesun.co.uk/tech/8801045/mukbang-youtube-trend-women-earn-millions/>. Diakses pada 23 Mei 2023.
- Pritasari, Didit, D. & Nugraheni, T. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi Pertama. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Psychology Foundation of Australia.(2014). <https://www.unsw.edu.au/science/our-schools/psychology>. Diakses pada 5 Juni 2022.
- Quartz. (2016). *Why Some Koreans Make \$10,000 a Month to Eat on Camera*. <https://qz.com/592710/why-some-koreans-make-10000-a-month-to-eat-on-camera>. Diakses pada 10 Mei 2022.
- Rahmawati, W.K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15 – 21.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rozaini, N. & Siti, N.H. (2019). Pengaruh Mata Kuliah Ekonomi Syariah dan Uang Saku terhadap Perilaku Konsumtif. *Jurnal Niagawan*, 8(3), 223 – 233.
- Saftarina, F. & Devita, W. (2016). Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan. *Jurnal Majority*, 5(1), 28 – 32.
- Sartika, W., Sara, H., Siti, Q., & Sellia, J. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 400 – 405.
- Sastroasmoro, S. & Sofyan, I. (2016). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi Kelima. Jakarta : Sagung Seto.
- Schwegler-Castañer, A. (2018). At the intersection of thinness and overconsumption: the ambivalence of munching, crunching, and slurping on camera. *Feminist Media Studies*, 18(4), 782 – 785.
- Shofiyah, M. N., & Mutiah, S. C. (2022). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 11(1), D23 – D28.
- Simangunsong, S. & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6, 52 – 66.

- Sirajuddin, Surmita & Trina, A. (2018). *Bahan Ajar Gizi : Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Spence, C., Mancini, M. & Huisman, G. (2019). Digital Commensality: Eating and Drinking in the Company of Technology. *Frontiers in Psychology*, 10(Oktober).
- Strand, M. & Sanna, A. G. (2020). Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts', *Culture, Medicine and Psychiatry*, 44(4), 586 – 609.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Edisi Pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sutjiato, M., G. D. Kodau, & A. A. T. Tucunan. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5, 30 – 42.
- Syamsuddin. (2017). Komparasi Tingkat Stress Antara Mahasiswa Input MA dan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Al-Kalam*, 9(2), 237–248.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Edisi Pertama. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Thania, E., & Wardina, H. (2023). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang antara Nafsu Makan, Pola Makan, dan Status Gizi Mahasiswa Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1), 324 – 331.
- Tussakinah, W., Masrul & Ida, R. B. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217.
- Widyoningsih., Elang, S., & Ahmad, K. (2016). Hubungan Besaran Uang Saku dengan Pemilihan Jajanan Sehat. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 9(2), 31 – 36.
- Wulansari, D. (2019). *Cara Cerdas Mengelola Uang Saku*. Yogyakarta: Alexander Books.
- Woo, S. (2018). Mukbang is changing digital communications. *Anthropology Newsletter*, 59, 90 – 94
- World Health Organization. (2014). *World Health Organization*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/%0Achildhood_why/en/. Diakses pada 05 Juni 2022.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN BEKASI



PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Salwa Salsabillah

NIM : 201902046

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengikuti tren dan teman sebayanya. Seperti yang kita ketahui bahwa salah satu faktor penyebab perilaku makan tidak sehat adalah menonton mukbang dan tingkat stres. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi . Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 138 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing- masing subjek sekitar 30 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pertanyaan dan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang menonton *mukbang* dan tingkat stres.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa *souvenir*.

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Penelitian ini dibimbing oleh Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM.

Apabila ada pertanyaan dapat menghubungi :

CP : 085811539153/ssalsabillah20@gmail.com a.n Salwa Salsabillah

Alamat : Perum Bojong Menteng VII Jl. Jati Tengah XII No. 372, RT 007/009, Kel. Bojong Menteng, Kec. Rawa Lumbu, Kota Bekasi, 17117.

Lampiran 2 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Alamat :

No. Telepon :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilaksanakan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai **“Hubungan Menonton *Mukbang* dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi”**.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah sebenarnya dan data mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 2023

Waktu (jam : menit)

(.....)

Saksi

(.....)

Peneliti

(.....)

Responden

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN MENONTON *MUKBANG* DAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN BEKASI

No. Responden :

Tanggal Pengisian :

A. Kuesioner Karakteristik Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Uang Saku :

B. Kuesioner Menonton Mukbang

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i. Pada bagian frekuensi menonton *mukbang* terdapat dua pilihan jawaban

1 : Tidak Sering (0 – 4x per minggu)

2 : Sering (> 4x per minggu)

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan memberikan tanda × (*cross*) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu bulan belakangan ini.

Pada bagian kuesioner *Mukbang Addiction Scale*. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

0 : Tidak Pernah.

1 : Hampir Tidak Pernah

2 : Kadang-Kadang

3 : Agak Sering

4 : Sangat Sering

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan memberikan tanda \surd (*checklist*) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu bulan belakangan ini.

No	Pertanyaan	Jawaban				
Frekuensi Menonton						
1.	Seberapa seringkah anda melihat atau menonton tayangan Mukbang dalam satu minggu.	a. 0 – 4 kali/minggu b. > 4 kali/minggu				
Mukbang Addiction Scale		Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Apakah Anda menghabiskan waktu untuk berencana atau berfikir menonton mukbang ?					
2.	Apakah Anda ingin terus menerus menonton mukbang ?					
3.	Apakah Anda menonton mukbang untuk melupakan masalah pribadi ?					
4.	Apakah Anda menonton mukbang sambil makan ?					
5.	Apakah Anda menonton mukbang untuk mencari hiburan atau kepuasan pribadi ?					
6.	Apakah menonton mukbang meningkatkan konsumsi makanan Anda ?					
7.	Apakah Anda sudah mencoba mengurangi menonton mukbang tetapi tidak berhasil					
8.	Apakah kegiatan menonton mukbang berdampak negatif pada sekolah Anda ?					

Sumber: Modifikasi Kircaburun et al., (2021)

C. Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* – 10

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari dalam kurun waktu satu bulan belakangan ini. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 0 : Tidak Pernah.
 0 : Tidak Pernah.
 1 : Hampir Tidak Pernah
 2 : Kadang-Kadang
 3 : Agak Sering
 4 : Sangat Sering

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan memberikan tanda \surd (*checklist*) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu bulan belakangan ini berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda pernah merasakan marah secara terus-menerus karena terjadi hal yang kurang sesuai dengan keinginan.					
2.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda tidak dapat mengendalikan sesuatu hal yang paling utama di dalam kehidupan anda					
3.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda merasakan cemas sehingga muncul adanya stres.					
4.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda berhasil untuk memecahkan permasalahan dalam kehidupan pribadi anda.					
5.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda merasakan perubahan yang sesuai dengan kenyataan yang ada.					
6.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda dapat mampu melewati sesuatu keadaan yang harus dilakukan.					
7.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda merasakan segala sesuatu keadaan yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diharapkan.					
8.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda tidak mampu melewati sesuatu keadaan yang harus dikerjakan.					

9.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda mampu mengendalikan perasaan kesal di dalam kehidupan anda.					
10.	Pada satu bulan terakhir, berapa sering anda mengalami keadaan yang sulit secara berlebihan sampai anda merasa tidak mampu untuk melewatinya.					

Sumber: Kusumowati dan Noerfitri, (2023)

D. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Pada kuesioner frekuensi makanan ini anda hanya mengisi pada kolom frekuensi (bulan, minggu, atau harian). Pada kolom frekuensi, Anda mengisi salah satu frekuensi makanan yang anda konsumsi dalam bulan, minggu, atau harian yang diisi dengan memberi tanda silang (√) pada point yang dianggap mewakili frekuensi makanan Anda.

Bahan Makanan		Frekuensi Konsumsi					
		>1 kali/ hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2-3 kali/ bulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
1.	Bihun						
2.	Biskuit						
3.	Bubur						
4.	Crackers						
5.	Kentang						
6.	Mie						
7.	Nasi						
8.	Singkong						
9.	Talas						
10.	Tape						
11.	Ubi						
Sumber Protein Hewani							
12.	Cumi-cumi						
13.	Daging Ayam						
14.	Daging bebek						
15.	Daging kambing						
16.	Daging kerbau						
17.	Daging sapi						
18.	Hati ayam						
19.	Ikan asin						
20.	Ikan teri						
21.	Kepiting						

22.	Kerang						
23.	Telur ayam						
24.	Telur bebek						
25.	Udang						
26.	Sardencis						
Sumber Protein Nabati							
27.	Kacang hijau						
28.	Tahu						
29.	Tempe						
30.	Oncom						
Sayuran							
31.	Bayam						
32.	Brokoli						
33.	Buncis						
34.	Daun katuk						
35.	Daun pepaya						
36.	Daun singkong						
37.	Kacang Panjang						
38.	Kangkung						
39.	Kembang kol						
40.	Labu						
41.	Sawi Hijau						
42.	Tauge						
43.	Terong						
44.	Tomat						
45.	Wortel						
Buah							
46.	Alpukat						
47.	Anggur						
48.	Apel						
49.	Belimbing						
50.	Duku						
51.	Jambu Air						
52.	Jambu Biji						
53.	Jeruk						
54.	Mangga						
55.	Manggis						
56.	Melon						
57.	Nanas						
58.	Nangka						
59.	Pepaya						
60.	Pisang						
61.	Rambutan						
62.	Semangka						

	Lainnya						
63.	Kopi						
64.	Sirup						
65.	Susu kambing						
66.	Susu sapi						
67.	Teh						
68.	Yoghurt						
	<i>Fast Food</i>						
69.	Bakso						
70.	Batagor						
71.	<i>Burger</i>						
72.	Cake						
73.	Coklat						
74.	<i>Corned Beef</i>						
75.	Donat						
76.	<i>French Fries</i>						
77.	<i>Fried Chicken</i>						
78.	<i>Hotdog</i>						
79.	<i>Nugget</i>						
80.	Pempek						
81.	<i>Pizza</i>						
82.	Roti						
83.	<i>Sandwich</i>						
84.	Siomay						
85.	Sosis						
86.	<i>Spaghetti</i>						

Sumber : Modifikasi Sirajuddin *et al.*, (2018)

Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik Penelitian

	<p>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan MITRA KELUARGA</p>	
No	: 005/STIKes.MK/BAAK/LPPM/II/23	Bekasi, 6 Februari 2023
Lamp	: 1 bendel	
Hal	: Permohonan Uji Etik Penelitian	
<p>Kepada Yth. Ketua Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Jl. Limau 2, Kebayoran Baru Jakarta Selatan</p>		
<p>Dengan hormat,</p>		
<p>Sehubungan akan dilakukannya kegiatan penelitian pada bulan Februari - Agustus 2023 oleh mahasiswa Program Studi S1 Gizi semester VIII STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, maka dengan ini kami ingin mengajukan permohonan pengurusan <i>ethical clearance</i>.</p>		
<p>Bersama surat ini kami melampirkan daftar namamahasiswa dan judul penelitian yang akan diajukan <i>ethical clearance</i>. Kami mohon arahan dan petunjuk untuk prosedur selanjutnya.</p>		
<p>Demikian surat permohonan ini kami sampaikan , atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
	 <p>Hormat kami Kepala LPPM Afrima Eka Sari, S.TP, M.Si</p>	
<p><i>Cc:arsip</i> <i>AN/ny</i></p>		
<p>Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430 Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995 Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id</p>		

Salwa Salsabillah	201902046	Hubungan Menonton Mukbang Dan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Remaja Di SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi
-------------------	-----------	---

Lampiran 5. Surat Persetujuan Etik

	<p>Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka</p> <p>Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 04 Juni 2021</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	---	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02336

*Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

“HUBUNGAN MENONTON MUKBANG DAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN BEKASI”

Atas nama
Peneliti utama : Salwa Salsabillah
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 GIZI
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 03 Maret 2023
Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
(Non Kedokteran) UHAMKA



(Dr. Retno Mardhiati, M.Kes)

Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 027/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23 Bekasi, 21 Februari 2023
 Lampiran : 1 lembar
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMA Martia Bhakti
 Jl. Jend. Sudirman Km. 32, RT.007/RW.016, Kayuringin Jaya,
 Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami sesuai yang tersebut di dalam lampiran untuk melaksanakan Pengumpulan Data Utama dan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di SMA Martia Bhakti.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


 Hormat kami
 Kepala LPPM
 Afrania Eka Sari, S.TP, M.Si

*Cc:arsip
AN/sy*

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
 Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
 Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

Lampiran Surat :

No : 027/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902046	Salwa Salsabillah	Hubungan Menonton Mukbang dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 029/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23

Bekasi, 22 Februari 2023

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi
Di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi.

Adapun nama tersebut adalah :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902046	Salwa Salsabillah	Hubungan Menonton Mukbang dan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Islam PB Soedirman Kota Bekasi
201902042	Nur Muawanah	Hubungan Asupan Zat Besi dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri SMA Islam PB Soedirman Bekasi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Hormat kami
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AN/sy

Lampiran 7. Validitas dan Reabilitas

Kuesioner *Mukbang Addiction Scale (MAS)*

Tabel *output* uji reliabilitas *Mukbang Addiction Scale (MAS)* sebagai berikut :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Apakah Anda menghabiskan waktu untuk berencana atau berfikir menonton mukbang ?	11.88	47.527	.642	.805
Apakah Anda ingin terus menerus menonton mukbang ?	12.36	46.240	.616	.805
Apakah Anda menonton mukbang untuk melupakan masalah pribadi ?	12.92	44.910	.636	.801
Apakah Anda menonton mukbang sambil makan ?	12.00	45.583	.494	.820
Apakah Anda menonton mukbang untuk mencari hiburan atau kepuasan pribadi ?	11.60	46.583	.463	.823
Apakah menonton mukbang meningkatkan konsumsi makanan Anda ?	12.04	42.623	.623	.803
Apakah Anda sudah mencoba mengurangi menonton mukbang tetapi tidak berhasil	12.64	47.490	.390	.833
Apakah Anda gelisah atau resah jika dilarang menonton mukbang ?	13.48	46.093	.691	.798
Apakah kegiatan menonton mukbang berdampak negatif pada sekolah Anda ?	13.72	52.877	.397	.828

Tabel rangkuman hasil uji validitas *Mukbang Addiction Scale (MAS)* sebagai berikut :

No.	r tabel	r hitung	Keterangan
1.	0,388	0,642	Valid
2.	0,388	0,616	Valid
3.	0,388	0,636	Valid
4.	0,388	0,494	Valid
5.	0,388	0,463	Valid
6.	0,388	0,623	Valid
7.	0,388	0,390	Tidak Valid
8.	0,388	0,691	Valid
9.	0,388	0,397	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	25	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Apakah Anda menghabiskan waktu untuk berencana atau berfikir menonton mukbang ?	10,44	37,673	,684	,801
Apakah Anda ingin terus menerus menonton mukbang ?	10,92	36,327	,666	,800
Apakah Anda menonton mukbang untuk melupakan masalah pribadi ?	11,48	35,677	,643	,802
Apakah Anda menonton mukbang sambil makan ?	10,56	36,757	,467	,829
Apakah Anda menonton mukbang untuk mencari hiburan atau kepuasan pribadi ?	10,16	36,973	,479	,826
Apakah menonton mukbang meningkatkan konsumsi makanan Anda ?	10,60	34,667	,562	,816
Apakah Anda gelisah atau resah jika dilarang menonton mukbang ?	12,04	36,790	,697	,798
Apakah kegiatan menonton mukbang berdampak negatif pada sekolah Anda ?	12,28	42,960	,399	,832

Tabel rangkuman hasil uji validitas *Mukbang Addiction Scale (MAS)* sebagai berikut :

No.	r tabel	r hitung	Keterangan
1.	0,388	0,684	Valid
2.	0,388	0,666	Valid
3.	0,388	0,643	Valid
4.	0,388	0,467	Valid
5.	0,388	0,479	Valid
6.	0,388	0,562	Valid
7.	0,388	0,697	Valid
8.	0,388	0,399	Valid

Lampiran 8. Hasil Output SPSS

A. Analisis Univariat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	138	16	18	16,27	,476
Valid N (listwise)	138				

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	105	76,1	76,1	76,1
Laki - Laki	33	23,9	23,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid X	69	50,0	50,0	50,0
XI	69	50,0	50,0	100,0
Total	138	100,0	100,0	

Uang_Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	89	64,5	64,5	64,5
Rendah	49	35,5	35,5	100,0
Total	138	100,0	100,0	

KebiasaanMenontonMukbang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Sering	62	44,9	44,9	44,9
Sering	76	55,1	55,1	100,0
Total	138	100,0	100,0	

TingkatStres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Stres Ringan	52	37,7	37,7	37,7
Stres Berat	86	62,3	62,3	100,0
Total	138	100,0	100,0	

PolaMakan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	65	47,1	47,1	47,1
Kurang	73	52,9	52,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	

B. Analisis Bivariat**Crosstab**

			FFQ		Total
			Baik	Kurang	
MAS	Tidak Sering	Count	33	29	62
		Expected Count	29,2	32,8	62,0
		% within MAS	53,2%	46,8%	100,0%
	Sering	Count	32	44	76
		Expected Count	35,8	40,2	76,0
		% within MAS	42,1%	57,9%	100,0%
Total	Count	65	73	138	
	Expected Count	65,0	73,0	138,0	
	% within MAS	47,1%	52,9%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1,695 ^a	1	,193		
Continuity Correction ^b	1,278	1	,258		
Likelihood Ratio	1,697	1	,193		
Fisher's Exact Test				,231	,129
Linear-by-Linear Association	1,682	1	,195		
N of Valid Cases	138				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 29,20.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for MAS (Tidak Sering / Sering)	1,565	,796	3,074
For cohort FFQ = Baik	1,264	,889	1,798
For cohort FFQ = Kurang	,808	,582	1,121
N of Valid Cases	138		

Crosstab

			FFQ		Total
			Baik	Kurang	
PSS	Stres Ringan	Count	31	21	52
		Expected Count	24,5	27,5	52,0
		% within PSS	59,6%	40,4%	100,0%
	Stres Berat	Count	34	52	86
		Expected Count	40,5	45,5	86,0
		% within PSS	39,5%	60,5%	100,0%
Total	Count	65	73	138	
	Expected Count	65,0	73,0	138,0	
	% within PSS	47,1%	52,9%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5,244 ^a	1	,022		
Continuity Correction ^b	4,469	1	,035		
Likelihood Ratio	5,267	1	,022		
Fisher's Exact Test				,024	,017
Linear-by-Linear Association	5,206	1	,023		
N of Valid Cases	138				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 24,49.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for PSS (Stres Ringan / Stres Berat)	2,258	1,118	4,558
For cohort FFQ = Baik	1,508	1,069	2,127
For cohort FFQ = Kurang	,668	,460	,969
N of Valid Cases	138		

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian





