

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