



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1366>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dengan Tingkat Hedonic Hunger Pada Mahasiswa Keperawatan

Syfa Dini NurFadilah¹, Dewi Dolifah², Heri Ridwan³
^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Perkembangan media digital mendorong perubahan cara individu berinteraksi dengan makanan, termasuk melalui konten *mukbang* yang semakin populer di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dengan tingkat *hedonic hunger* pada mahasiswa keperawatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan melibatkan 344 mahasiswa keperawatan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Kuesioner *The Power of Food Scale* (PFS), serta dianalisis dengan statistik deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 344 responden, dalam kebiasaan menonton video *mukbang* sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 208 responden (60,47%). Tingkat *hedonic hunger* sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 186 responden (54,07%). Berdasarkan uji korelasi *Pearson* diperoleh *p-value* sebesar $p < 0,001$ ($<0,005$) menunjukkan ada hubungan kebiasaan menonton video *mukbang* dengan tingkat *hedonic hunger* pada mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi terkait perilaku makan di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *Hedonic Hunger*, Mahasiswa, Video *Mukbang*

The Relationship Between the Habit of Watching Mukbang Videos and the Level of Hedonic Hunger Among Nursing Students

ABSTRACT

The development of digital media has transformed the way individuals engage with food, including the growing popularity of mukbang content among university students. This study aims to identify and analyze the relationship between the habit of watching mukbang videos and the level of hedonic hunger among nursing students. The research employed a quantitative approach with a cross-sectional design involving 344 nursing students selected using a total sampling technique. Data were collected using the Mukbang Video-Watching Habit Questionnaire and the Power of Food Scale (PFS), and analyzed through descriptive and correlational statistics. The findings indicate that of the 344 respondents, most had a moderate level of mukbang-watching habits (208 respondents; 60.47%). The majority also demonstrated a moderate level of hedonic hunger (186 respondents; 54.07%). Pearson correlation analysis yielded a *p-value* of <0.001 (<0.005), indicating a significant relationship between the habit of watching mukbang videos and the level of hedonic hunger among nursing students. Therefore, educational initiatives addressing eating behavior are recommended for the student population.

Keywords: Hedonic Hunger, Mukbang Videos, Nursing Students

Penulis Korespondensi :
 Dewi Dolifah
 Universitas Pendidikan Indonesia
 E-mail : dewidolifah@upi.edu
 No. Hp : 08121411441

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara signifikan cara masyarakat berinteraksi dengan makanan. Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga membentuk perilaku konsumsi dan persepsi terhadap makanan. Laporan Data Reportal (2022) mencatat terdapat 191 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, atau sekitar 68,9% populasi, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 3 jam 17 menit per hari. Kelompok usia 18–24 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa, menjadi pengguna paling intensif. Platform YouTube, misalnya, digunakan

oleh 55,1% mahasiswa DKI Jakarta untuk menonton *mukbang* (Nur, 2021), sementara 41,7% perempuan memilih *mukbang* sebagai kategori tontonan favorit (Thania & Humayrah, 2023). Aktivitas makan yang semula dipandang sebagai kebutuhan biologis kini telah bergeser menjadi bagian dari gaya hidup dan hiburan digital (Amalia et al., 2021; Amanda et al., 2025; Andiani et al., 2023).

Fenomena *mukbang* yang menampilkan individu mengonsumsi makanan berkalori tinggi dalam porsi besar disertai efek suara ASMR berawal dari Korea Selatan pada akhir 2000-an dan menyebar secara global sejak 2014 (Park et al., 2024; Safi'i, 2020). Di Indonesia, popularitasnya meningkat sejak 2016 ketika YouTuber Han Yoo Ra memperkenalkan format tersebut kepada audiens lokal. Sejak saat itu, *mukbang* menjadi salah satu konten paling banyak diakses di YouTube, TikTok, dan Instagram. Konten ini diyakini dapat memicu dorongan sensoris yang berkaitan dengan kesenangan dan rasa ingin makan, bahkan tanpa adanya lapar (Nicole et al., 2021). Paparan visual dan auditori dari video *mukbang* diketahui dapat meningkatkan keinginan makan dan asupan energi, menjadikannya fenomena yang relevan untuk dikaji dalam konteks *hedonic hunger* (Shuang et al., 2022).

Mahasiswa, khususnya kelompok usia 18–25 tahun, merupakan pengguna aktif media sosial yang rentan terhadap perubahan perilaku makan akibat paparan digital dan stres akademik. Penelitian di Turki oleh Moustafa et al., (2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan tingkat *hedonic hunger* dan perilaku makan emosional pada mahasiswa. Kondisi ini semakin signifikan pada mahasiswa keperawatan yang diketahui menghadapi tingkat stres akademik dan klinis lebih tinggi dibandingkan jurusan lain (Abdel-Kader et al., 2023; Almutairi et al., 2024; Ramadhani, 2020). Stres yang dialami dapat memicu mekanisme koping berupa perilaku makan yang tidak terkontrol, termasuk dorongan makan karena kesenangan semata, bukan kebutuhan fisiologis.

Studi sebelumnya di Indonesia menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan dengan peningkatan konsumsi makanan berlemak dan berkalori tinggi (Fauziah & Syifa, 2023; Nababan & Nurdin, 2023; Thania & Humayrah, 2022). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada prevalensi perilaku makan atau aspek gizi tanpa mengkaji secara spesifik hubungan antara intensitas menonton *mukbang* dan tingkat *hedonic hunger*. Padahal, dorongan makan berbasis kesenangan memiliki implikasi serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis mahasiswa, termasuk peningkatan risiko obesitas, gangguan citra tubuh, dan stres emosional (Cummings et al., 2024; Indra et al., 2019). Dengan demikian, eksplorasi hubungan keduanya pada populasi mahasiswa keperawatan menjadi penting, mengingat tingginya paparan media digital dan kerentanan terhadap stres akademik.

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Keperawatan UPI Kampus Sumedang (25 Juli 2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik disertai gangguan tidur, pola makan tidak teratur, dan kelelahan. Sebagai bentuk koping, mayoritas menonton video *mukbang* melalui YouTube, TikTok, atau Instagram dengan durasi 15–30 menit per sesi. Aktivitas tersebut menimbulkan perasaan rileks dan meningkatkan nafsu makan, dengan kecenderungan memilih makanan berdasarkan rasa dan tampilan, bukan nilai gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan tingkat *hedonic hunger* pada mahasiswa keperawatan. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pemahaman tentang mekanisme psikososial di balik perilaku makan non-fisiologis pada era digital. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi edukasi gizi dan kesehatan mental yang lebih adaptif terhadap perubahan gaya hidup digital mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat deskriptif korelasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Program Studi Keperawatan. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* pada seluruh populasi yang

memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif angkatan 2022-2025 program studi keperawatan UPI Kampus Sumedang dan mahasiswa yang menonton video *mukbang* dalam 1 bulan terakhir. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang menonton video *mukbang* dalam 1 bulan terakhir dan mahasiswa yang tidak bersedia mengisi kuesioner. Dari total 617 mahasiswa, sebanyak 344 mahasiswa memenuhi kriteria dan seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui survei terstruktur berupa kuesioner. Kuesioner kebiasaan menonton video *mukbang* diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Iqbal & Salsabila (2023) sebanyak 15 pertanyaan dengan rentang nilai validitas 0,435-0,714 dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,862. Kuesioner untuk tingkat *hedonic hunger* menggunakan *The Power of Food Scale* (PFS) yang diadopsi dari penelitian Lowe & Butryn (2007) dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang oleh peneliti dengan rentang nilai validitas 0.322 – 0.787 dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Kedua kuesioner tersebut menggunakan skala likert 1-4 dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Guna memastikan konsistensi pengukuran pada masing-masing responden yang dianalisis menggunakan uji statistik *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo dengan nomor 667/KEP/EC/UNW/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Aspek	f	(%)
Usia		
18 tahun	102	29,65
19 tahun	91	26,45
20 tahun	78	22,67
21 tahun	63	18,31
22 tahun	10	2,91
Total	344	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	303	88,08
Laki-laki	41	11,92
Total	344	100
Angkatan		
2022	55	15,99
2023	79	22,97
2024	95	27,62
2025	115	33,43
Total	344	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia muda, yaitu 18 hingga 20 tahun. Kelompok usia 18 tahun mendominasi dengan persentase sebesar 29,65%, diikuti oleh usia 19 tahun sebesar 26,45% dan usia 20 tahun sebesar 22,67%. Sementara itu, responden berusia 22 tahun merupakan kelompok terkecil dengan persentase 2,91%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, yang umumnya ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan aktivitas sosial, dan paparan tinggi terhadap media digital.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 88,08%, sedangkan laki-laki hanya sebesar 11,92%. Jika dilihat dari angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2025 sebesar 33,43%, diikuti oleh angkatan 2024 sebesar 27,62% dan

angkatan 2023 sebesar 22,97%, sedangkan angkatan 2022 merupakan kelompok paling sedikit dengan 15,99%. Kondisi ini menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh mahasiswa tingkat awal, yang umumnya masih berada dalam fase adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial kampus. Dengan karakteristik usia muda, dominasi perempuan, serta status akademik awal, populasi ini menjadi kelompok yang relevan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dan tingkat *hedonic hunger*, karena mereka berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh media digital dan perubahan perilaku makan.

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*

Aspek	f	(%)
Frekuensi Menonton		
> 10 kali	263	76,45
1–4 kali	39	11,34
5–7 kali	27	7,85
8–10 kali	15	4,36
Total	344	100,00
Durasi Menonton		
1–2 menit	85	24,71
3–5 menit	129	37,50
6–10 menit	62	18,02
> 10 menit	68	19,77
Jenis Tontonan <i>Mukbang</i>		
<i>Mukbang</i> makanan pedas	274	79,65
<i>Mukbang</i> makanan cepat saji	39	11,34
<i>Mukbang</i> makanan unik/aneh	19	5,52
<i>Mukbang</i> makanan berlemak	12	3,49
Jenis Makanan yang Dikonsumsi		
Makanan pedas	147	42,73
Camilan ringan/snack	90	26,16
Makanan berat berlemak	68	19,77
Makanan cepat saji	39	11,34
Tujuan Menonton <i>Mukbang</i>		
Hiburan	138	40,12
Meningkatkan nafsu makan	105	30,52
Pengganti teman makan	49	14,24
Mencari referensi makanan	30	8,72
Mengganti atau mengurangi rasa lapar	20	5,81
Pengganti makan	2	0,58
Platform		
YouTube	179	52,04
TikTok	120	34,88
Instagram	45	13,08

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas frekuensi menonton video *mukbang* yakni >10 kali (76,45%), dengan durasi menonton 3-5 menit (37,50%). Jenis tontonan *mukbang* yang sering ditonton yakni *mukbang* makanan pedas (79,65%). Jenis makanan yang dikonsumsi pada saat menonton video *mukbang* pun yakni makanan pedas (42,73%). Mayoritas menonton video *mukbang* bertujuan untuk hiburan (40,12%) dan meningkatkan nafsu makan (30,52%), dengan platform yang digunakan untuk menonton video *mukbang* paling banyak menggunakan YouTube (52,04%) dan TikTok (34,88%).

2. Analisis Univariat

a. Kebiasaan Menonton Video Mukbang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Video Mukbang

Kategori Mukbang	f	(%)
Tinggi	102	29,65
Sedang	208	60,47
Rendah	34	9,88
Total	344	100,00

Hasil menunjukkan bahwa 208 responden (60,47%) berada pada kategori sedang, diikuti oleh 102 responden dengan kategori tinggi (29,65%) dan 34 responden (9,88%) berada pada kategori rendah.

b. Tingkat Hedonic Hunger

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Hedonic Hunger

Tingkat Hedonic hunger	f	(%)
Tinggi	130	37,79
Sedang	186	54,07
Rendah	28	8,14
Total	344	100,00

Hasil menunjukkan bahwa 186 responden (54,07%) berada pada kategori sedang, 130 responden (37,79%) berada pada kategori tinggi dan 28 responden (8,14%) berada pada kategori rendah.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang Dengan Tingkat Hedonic Hunger

Variabel	Pearson's r	p-value	Keterangan
Kebiasaan Menonton Video Mukbang Dengan Tingkat Hedonic hunger	0.668	< 0.001	Ada hubungan signifikan

Berdasarkan tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.668 dengan nilai signifikansi (p) < 0.001. Karena nilai p lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan menonton video mukbang dengan tingkat hedonic hunger..

PEMBAHASAN

1. Gambaran Kebiasaan Menonton Video Mukbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan menonton video mukbang pada kategori sedang sebanyak 208 responden (60,47%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 102 responden (29,65%) dan kategori rendah sebanyak 34 responden (9,88%). Jika dilihat lebih dalam berdasarkan karakteristik menonton, mayoritas responden menonton mukbang lebih dari 10 kali (76,45%). Hal ini sejalan dengan penelitian Iqbal & Salsabila (2023) yang menyatakan bahwa popularitas menonton video mukbang telah meluas di kalangan remaja dan semakin meningkat sejak masa pandemi, beriringan dengan bertambahnya waktu paparan video di media sosial.

Dari segi durasi, sebagian besar responden menonton mukbang selama 3–5 menit (37,50%), yang didominasi oleh konten dengan durasi pendek sampai sedang. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa lebih banyak menikmati konten singkat, frekuensi menonton yang tinggi tetap membuat paparan

terhadap konten mukbang cukup intens. Dilihat dari jenis kontennya, mukbang makanan pedas menjadi jenis tontonan yang paling diminati (79,65%). Konten makanan pedas lazimnya menampilkan ekspresi ekstrem, tantangan, dan sensasi visual yang kuat, yang membuatnya lebih menarik secara sensorik. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk meniru preferensi makanan yang dilihat dalam tontonan mukbang.

Terkait motivasi menonton, tujuan utama responden adalah hiburan (40,12%) dan meningkatkan nafsu makan (30,52%). Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa keperawatan menjadikan mukbang sebagai sarana untuk melepas stres, mengisi waktu luang, dan memenuhi kebutuhan hiburan ringan. Sementara itu, alasan meningkatkan nafsu makan dapat dijelaskan oleh efek visual makanan yang merangsang sistem reward otak, sehingga membantu mahasiswa yang mengalami penurunan selera makan akibat kelelahan fisik atau stres akademik. Platform yang paling banyak digunakan adalah YouTube (52,04%), diikuti oleh TikTok (34,88%).

Mereka memanfaatkan mukbang sebagai sumber hiburan, relaksasi, dan stimulasi sensorik, namun tetap dalam batas yang belum mengarah pada perilaku adiktif. Keterlibatan ini juga dipengaruhi oleh jenis konten, durasi, platform yang digunakan, serta kebutuhan emosional yang berkaitan dengan aktivitas akademik yang padat. Mukbang sendiri merupakan fenomena digital yang menampilkan aktivitas makan dalam porsi besar disertai efek audio dan visual yang kuat, yang mampu membangkitkan respon sensorik serta emosional penonton (Kircaburun et al., 2023; Park et al., 2024). Karakteristik tersebut menciptakan daya tarik melalui sensasi suara, visual makanan, dan interaksi host yang membuat penonton merasa terhubung secara emosional (Jiang et al., 2024).

2. Gambaran Tingkat *Hedonic Hunger*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat hedonic hunger pada kategori sedang sebanyak 186 responden (54,07%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 130 responden (37,79%) dan pada kategori rendah sebanyak 28 responden (8,14%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami dorongan makan yang didasari oleh keinginan menikmati makanan, bukan semata karena kebutuhan fisiologis. Secara teoritis, hedonic hunger dijelaskan sebagai dorongan makan yang dipicu oleh kenikmatan dan sensasi menyenangkan, bukan oleh rasa lapar secara fisiologis (Lowe & Butryn, 2007).

Temuan ini perlu dilihat dalam konteks faktor lain yang dapat memengaruhi hedonic hunger, termasuk variasi tingkat stres antar angkatan akibat perbedaan tuntutan akademik. Mahasiswa tingkat awal umumnya masih beradaptasi dengan lingkungan kampus, mahasiswa tingkat tengah menghadapi tekanan praktik klinik, sedangkan mahasiswa tingkat akhir berfokus pada penyusunan skripsi dan persiapan profesi. Variasi tekanan ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap craving makanan, sehingga mahasiswa dengan beban akademik lebih berat cenderung mengalami dorongan makan hedonis. Selain stres, pola tidur yang tidak teratur turut mengganggu regulasi hormon lapar seperti ghrelin dan leptin, sementara kebiasaan makan yang tidak teratur atau melewatkan makan dapat membuat individu lebih responsif terhadap rangsangan visual makanan, termasuk konten mukbang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Moustafa et al., (2025) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat paparan tinggi terhadap konten makanan di media sosial cenderung mengalami peningkatan hedonic hunger akibat stimulasi sistem dopaminergik otak. Selain itu, Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini Andini et al., (2021) menemukan bahwa remaja dan dewasa muda dengan tingkat hedonic hunger sedang cenderung memiliki kontrol makan yang cukup baik, meskipun tetap berisiko mengalami overeating saat menghadapi stres atau paparan makanan tinggi lemak dan gula.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat hedonic hunger yang tergolong sedang dengan proporsi cukup besar pada kategori tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mengontrol dorongan makan yang bersifat emosional, namun kelompok dengan tingkat hedonic hunger tinggi perlu mendapat perhatian karena lebih rentan terhadap perilaku makan berlebih, emotional eating, serta peningkatan risiko obesitas jika tidak disertai kontrol diri dan kesadaran nutrisi yang baik.

3. Hubungan Kebiasaan Menonton Video *Mukbang* dengan Tingkat *Hedonic hunger*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan kejadian *hedonic hunger*, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,668$ dan $p\text{-value} < 0,001$. Nilai korelasi positif yang kuat ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menonton video *mukbang*, maka semakin tinggi pula tingkat *hedonic hunger* yang dialaminya. Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja otak yang diaktifkan ketika seseorang menonton *mukbang*. Aktivasi sistem dopamin dan pelepasan opioid endogen saat menonton *mukbang* memperkuat hubungan emosional terhadap makanan serta meningkatkan craving meskipun kebutuhan energi tubuh telah terpenuhi.

Penelitian terdahulu juga mendukung temuan ini. Moustafa et al., (2025) menemukan adanya korelasi positif antara tingkat adiksi menonton *mukbang* dan *hedonic hunger*, di mana individu yang sering menonton *mukbang* menunjukkan peningkatan hedonic craving yang diukur melalui Power of Food Scale (PFS). Penelitian Jeong et al., (2024) juga menunjukkan bahwa paparan *mukbang* yang tinggi berhubungan dengan peningkatan keinginan makan berlebih dan gangguan citra tubuh pada remaja serta mahasiswa. Korelasi kuat antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi menonton *mukbang*, semakin besar kemungkinan individu mengalami dorongan makan yang bersifat hedonis.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan perlunya edukasi mengenai literasi media dan regulasi diri dalam konsumsi konten makanan digital. Mahasiswa keperawatan dapat diarahkan untuk memahami bagaimana paparan *mukbang* memengaruhi *craving* dan perilaku makan, sehingga mereka dapat lebih sadar dalam mengontrol dorongan makan hedonis. Selain itu, institusi pendidikan dapat memberikan dukungan berupa manajemen stres serta promosi kebiasaan tidur dan pola makan sehat untuk meminimalkan dampak negatif paparan konten *mukbang* terhadap kesehatan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menonton video *mukbang* pada mahasiswa keperawatan cenderung berada pada tingkat sedang dan kondisi tersebut sejalan dengan tingkat *hedonic hunger* yang juga dominan pada kategori yang sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan tingkat *hedonic hunger*. Oleh karena itu, perlu edukasi terkait perilaku makan yang sehat, penguatan literasi media, serta pendampingan dalam pengelolaan pola makan untuk mencegah berkembangnya perilaku konsumtif yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini. Apresiasi disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang sangat berharga. Penulis juga berterima kasih kepada Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, responden, serta seluruh pihak yang berkontribusi dalam kelancaran

proses pengumpulan data dan penyelesaian penelitian ini. Dukungan dan bantuan yang diberikan sangat berarti dalam terselesaikannya publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Kader, N. O. A., Ali, S. O., El Khider, E. K. E., & Ahmed, F. (2023). Predictors of academic and clinical stress among nursing students: A global review. *SAGE Open Nursing*, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231201051>
- Almutairi, A. F., Alyami, H. S., Alkaltham, A. F., Aljohani, M. S., & Alqahtani, A. H. (2024). Predictors of academic and clinical stress among nursing students. *BMC Nursing*, 23(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01885-1>
- Amalia, D. S., Nuzrina, R., Gifari, N., Angkasa, D., & Sitoayu, L. (2021). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 105–111. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29142>
- Amanda, S., Sinta, W., Laras, P., & Rani, N. (2025). From viewership to appetite: A study on mukbang watching prevalence and its influence on hedonic hunger among university nursing students. *BMC Nursing*, 24(1),
- Andiani, O. K. R., Andhika, W., Anisa, R., & Intan, N. (2023). The influence of social media mukbang contents towards adolescent food consumption behavior. *Journal of Public Relations and Digital Communication*, 1(1), 1–10.
- Andini, C., Ayu, S., & Wahyu, I. (2021). Hedonic eating among female students: A descriptive study. *Social Economics and Ecology International Journal*, 2(2), 129–134.
- Cummings, D. E., Kim, D., & Lustig, R. H. (2024). Visual stimulation increases ghrelin secretion in human subjects. *Appetite*, 190, 105456. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.105456>
- Fauziah, S. (2023). Korelasi intensitas menonton mukbang dengan asupan lemak remaja putri di Tasikmalaya. *Jurnal Gizi Daerah*, 5(2), 45–53.
- Indra, S., Sugeng, W., Ayu, I., & Sunarharum, W. (2019). Relationship between hedonic hunger and health interest on habit and sodium intake patterns in food consumption. *International Journal of Food Science*, 9517140.
- Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.102-109>
- Jeong, H., Lee, E., & Han, G. (2024). The relationship between watching mukbang and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00946-0>
- Jiang, N., Khong, K. W., Chen, M., Khoo, K. L., Xavier, J., & Jambulingam, M. (2024). Why am I obsessed with viewing mukbang ASMR? The roles of mediated voyeurism and intertemporal choice. *PLOS ONE*, 19(9), e0308549. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308549>
- Kircaburun, K., Savci, M., Emirtekin, E., & Griffiths, M. (2023). Associations between mukbang viewing and disordered eating behaviors: a cross-sectional study. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.01.012>
- Lowe, M., & Butryn, M. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiology & Behavior*, 91(4), 432–439. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.006>
- Moustafa, A. A., Abdel, G., Elkhayat, M., Madian, A., Othman, A., Khedr, M., & Mohamed, A. (2025). From viewership to appetite: a study on Mukbang watching prevalence and its influence on hedonic hunger among university nursing students. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03287-3>
- Nababan, T., & Nurdin, N. (2023). Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.133-140>
- Nicole, G., Ashley, M., Hoepfner, B., Beth, N., & Potenza, M. (2021). Neuroimaging studies of reward sensitivity in food addiction: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 126, 429–443.
- Nur, G. M. (2021). Hubungan kebiasaan menonton mukbang dan pemilihan makanan dengan pola makan pada mahasiswa di DKI Jakarta. Universitas Binawan.
- Park, S. Y., Eom, J., Choi, S., Kim, J., & Park, E. C. (2024). Association between watching eating broadcast “Mukbang and Cookbang” and body mass index status in South Korean adolescents stratified by gender. *Nutrition Journal*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00946-0>
- Ramadhani, P. (2020). Gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi di universitas andalas. *Diss. Universitas Andalas*.
- Safi'i, A. (2020). Mukbang Bareng Insung Onni + Bye Bye Korea: Fenomena awal mukbang di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Digital*, 7(1), 55–66.
- Shuang, W., Yifan, S., Ying, Z., & Lin, Y. (2022). Effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) on food cravings: An experimental study. *Food Quality and Preference*, 99, 104683.
- Thania, E., & Humayrah, N. (2022). Hubungan durasi menonton video mukbang dengan perilaku makan mahasiswa

Universitas Sahid Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 17(3), 211–219.

Thania, E., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang terhadap Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 324–331. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2100>

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

