Pengaruh Monoton Konten *Mukbang* terhadap Nafsu Makan dan Komposisi Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Keperawatan dan Kebidanan di Universitas Megarezky Makassar

Labetubun Rini[1], Harun Iriyani[2], Amir Arfenti[3]
Program Studi Gizi Universitas Megarezky Makassar
Email Korespondensi: rinilabetubun@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan media menjadi faktor penting dalam kehidupan modern dan berpengaruh pada kesehatan, termasuk pola makan, pengelolaan berat badan, serta citra tubuh. Salah satu fenomena media yang berkembang adalah konten *Mukbang*, yaitu aktivitas menonton seseorang makan dalam porsi besar yang dapat memengaruhi perilaku makan penontonnya. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan menonton *Mukbang* terhadap nafsu makan dan komposisi tubuh mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar. Penelitian menggunakan metode observasional dengan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 876 mahasiswa, dengan sampel 90 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Metode: Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Mukbang Addiction Scale* (MAS) untuk kebiasaan menonton Mu*kbang, Food Cravings Questionnaire-Trait* (FCQ-T) untuk menilai nafsu makan, serta pengukuran komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), lingkar pinggang, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank Hasil: Penelitian menunjukkan sebagian besar responden sering menonton *Mukbang* (76,7%), memiliki IMT normal (86,7%), dan lingkar pinggang normal (96,7%). Sebanyak 63,3% responden melaporkan nafsu makan tidak meningkat setelah menonton *Mukbang*. Analisis bivariat memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan nafsu makan ($p < 0,05$), namun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan komposisi tubuh ($p > 0,05$). Simpulan penelitian ini adalah menonton konten *Mukbang* berpengaruh terhadap peningkatan nafsu makan, tetapi tidak berdampak signifikan pada komposisi tubuh mahasiswa kesehatan Universitas Megarezky Makassar.

Kata Kunci: Komposisi Tubuh Mahasiswa, *Mukbang* ,Nafsu Makan.

The Effect Of Watching Mukbang Content On Appetite And Body Composition Of Students Of The Faculty Of Nursing And Midwifery At Megarezky University, Makassar

ABSTRACT

Background: Media use has become an important factor in modern life and influences health, including eating patterns, weight management, and body image.

One emerging media phenomenon is Mukbang content, which involves watching someone eat large portions of food and may affect viewers' eating behavior.
Objective: This study aimed to determine the effect of watching Mukbang on appetite and body composition among students of the Faculty of Nursing and Midwifery at Universitas Megarezky Makassar.Methods: This research employed an observational method with a cross-sectional design. The study population consisted of 876 students, with a sample of 90 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Mukbang Addiction Scale (MAS) to assess Mukbang-watching habits, the Food Cravings Questionnaire-Trait (FCQ-T) to measure appetite, and body composition measurements using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), waist circumference, and Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted univariately and bivariately using Spearman's Rank correlation test.Results: The results showed that most respondents frequently watched Mukbang (76.7%), had a normal BMI (86.7%), and normal waist circumference (96.7%). A total of 63.3% of respondents reported no increase in appetite after watching Mukbang. Bivariate analysis revealed a significant relationship between Mukbang-watching habits and appetite ($p < 0.05$), but no significant relationship with body composition ($p > 0.05$).
Conclusion: Watching Mukbang content has an effect on increased appetite, but does not significantly influence body composition among health students at Universitas Megarezky Makassar.

Keywords: *Appetite, Body Composition, Mukbang, Student.*

,

PENDAHULUAN

Zaman era digital saat ini, berbagai konten hiburan semakin mudah diakses melalui media sosial dan platform video seperti YouTube dan TikTok. Salah satu tren konten yang populer adalah *Mukbang*, yaitu kegiatan menonton seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton. Fenomena ini awalnya berasal dari Korea Selatan dan kini telah menjadi budaya global, termasuk di Indonesia. Tayangan *Mukbang* menarik perhatian banyak penonton karena kombinasi antara visual makanan yang menggoda dan suara saat makan (ASMR), yang dapat membangkitkan selera makan (ASMR) .

Awal mula keberadaan *Mukbang* pertama kali muncul secara live di platform Afreeca TV yang merupakan situs siaran langsung atau streaming yang menghadirkan berbagai topik, seperti permainan, obrolan, bernyanyi, cookbang, dan *Mukbang*. Dalam pelaksanaannya, *Mukbang* dilakukan oleh si penyiar yang sering disebut Broadcast Jokey (BJ) dengan cara makan sendiri atau bersama orang lain dengan porsi makanan yang besar sambil berinteraksi secara virtual dengan pemirsa (Choe, 2021)

Mahasiswa, yang merupakan generasi berusia produktif, berada dalam fase transisi menuju kehidupan dewasa dan biasanya mengalami perubahan dalam kebiasaan makan. Penonton *Mukbang* sering kali merasa tertarik, terangsang, bahkan terpicu selera makannya saat melihat orang lain menikmati makanan dengan lahap. Sebuah penelitan oleh Menunjukkan bahwa melihat video *Mukbang*

bisa menyebabkan perubahan perilaku makan, seperti meningkatnya rasa lapar dan kecenderungan untuk makan lebih banyak (Syalwa and Qoriatusholihah, 2022).

Stimulus berupa suara dapat memengaruhi nafsu makan maupun keinginan seseorang untuk makan. Kebiasaan menonton video *Mukbang* diduga turut memengaruhi preferensi pemilihan makanan mahasiswa, sehingga berdampak pada nafsu makan mereka (Margawati *et al.*, 2021).

Perubahan kebiasaan makan akibat menonton konten *Mukbang* tidak hanya berdampak pada selera makan, tetapi juga dapat memengaruhi komposisi tubuh. Peningkatan nafsu makan yang bersifat mental dapat mendorong individu untuk mengonsumsi lebih banyak, dan jika pola ini berlanjut, dapat mengakibatkan penumpukan lemak tubuh, penurunan massa otot, serta peningkatan risiko obesitas. Ketidakseimbangan dalam susunan tubuh dapat menyebabkan berbagai isu kesehatan, baik di waktu dekat maupun jangka panjang (Budiono, Hidayatullah and Purnama, 2024)

Mengingat betapa kuatnya hubungan antara komposisi tubuh dan isu makan, serta dampak negatif yang ditimbulkan oleh standar kecantikan yang ditentukan oleh media sosial terhadap penampilan, adalah hal yang wajar jika media mampu mempengaruhi tanda-tanda gangguan makan (Roorda and Cassin, 2025)

Tujuan Penelitian Mengetahui pengaruh menonton *Mukbang* terhadap peningkatan nafsu makan dan komposisi tubuh pada mahasiswa Universitas Megarezky Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain cross sectional. Populasi berjumlah 876 mahasiswa, dengan sampel 90 responden yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi: *Mukbang* Addiction Scale (MAS) untuk mengukur kebiasaan menonton *Mukbang*, Food Cravings Questionnaire-Trait (FCQ-T) untuk mengukur nafsu makan, Pengukuran komposisi tubuh dengan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), lingkar pinggang, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Subjek

Karakteristik yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi, jenis kelamin, usia, Program Studi subjek dan kebiasaan menonton *Mukbang* Berdasarkan karakteristik subjek diketahui bahwa frekuensi dari 90 subjek didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 85,6% dan laki-laki sebanyak 14,4% dengan rentan usia 19 tahun. Subjek dengan umur 18 tahun sebanyak 40% paling banyak di usia 19 tahun sebesar 46,7%, dan usia 20 tahun sebanyak 13,3% Menurut willy 7 usia rata-rata mahasiswa adalah 18-25 tahun yang masuk dalam kategori usia dewasa muda. Berdasarkan jumlah Program studi Fakultas keperawatan dan kebidanan, mayoritas subjek berasal dari Program Studi keperawatan sebanyak 47,8%, diikuti dengan Program gizi sebanyak 36,7% dan kebidanan sebanyak 25,6%. Berdasarkan kebiasaan menonton *Mukbang* sebagian besar responden memiliki kebiasaan menonton sering yakni sebanyak 76,7% sedangkan yang tidak sering menonton sebanyak 23,3%.

Gambaran Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh mengacu pada distribusi lemak, otot, tulang, dan jaringan lainnya yang membentuk fisik manusia. Komposisi ini biasanya diungkapkan dalam bentuk persentase dari total berat badan, yang mencakup massa lemak dan massa non-lemak, seperti tulang, air, otot, serta organ lainnya (Holmes and Racette, 2021) Berdasarkan indeks masa tubuh responden memiliki indeks masa tubuh dengan kategori normal, yaitu sebanyak 86,7%. kategori gemuk sebanyak 8,9% dan yang tergolong kurus hanya 4,4%. Untuk lingkar pinggang responden normal yakni 96,7% Dan berada di kategori tidak normal sebanyak 3,3%. Berdasarkan persen lemak responden memiliki persentase lemak tubuh yang normal, yaitu sebanyak 86,7%, sedangkan 13,3% tergolong dalam kategori obesitas berdasarkan kadar lemak tubuh.

Gambaran nafsu makan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki skor keinginan makan meningkat menonton *Mukbang* sebanyak 63,3%, % diperoleh dari kuesioner nafsu makan yang dikembangkan dari FCQ-T (Food Cravings Questionnaire-Trait .

Tabel .1 Nafsu Makan

Nafsu Makan	Jumlah	Persentase
Keinginan Makan Tidak Meningkat	57	63,3%
Keinginan Makan Meningkat	33	36,7%
Total	90	100%

Keinginan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kegiatan menonton video konten makanan, karena dalam konten makanan umumnya mampu mengacaukan pandangan penonton untuk tidak mempertimbangkan konsumsi makanan sampai melebihi jumlah makanan yang biasanya dikonsumsi (Marchiori David. Esther K. Papies, 2021). Stimulus berupa suara dan tampilan makanan dapat memengaruhi keinginan makan seseorang (Saftarina and Wardani, 2021)

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Dengan IMT

Tabel 2. Analisis bivariat Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap IMT

Kebiasaan Menonton *Mukbang*	IMT						Total	Sig.	*r*
	Kurus		Normal		Gemuk				
	n	%	n	%	n	%			
Sering	4	4,4	62	68,9	3	3,3	76,7	0,005	0,296
Tidak Sering	0	0	16	17,8	5	5,6	23,3		
Total	4	4,4	78	86,7	8	8,9	100		

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa dari responden yang sering menonton *Mukbang*, sebagian besar memiliki komposisi tubuh normal sebanyak 62 orang (68,9%), disusul oleh IMT kurus sebanyak 4 orang (4,4%), dan gemuk sebanyak 3 orang (3,3%). Sementara itu, dari responden yang tidak sering menonton *Mukbang*, 16 orang (17,8%) memiliki komposisi tubuh normal dan 5 orang (5,6%) termasuk dalam kategori gemuk, serta tidak ada yang tergolong kurus. Dengan kata lain, kebiasaan menonton *Mukbang* hanya berkontribusi kecil terhadap perbedaan IMT, sementara sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Margawati et al4 bahwa frekuensi menonton video *Mukbang* ASMR tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap status gizi dengan nilai p=0,659. Penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan IMT ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,296 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada dalam kategori lemah, artinya meskipun hubungan itu nyata secara statistik, kekuatan hubungan antara kedua variabel masih tergolong rendah. Dengan kata lain, kebiasaan menonton *Mukbang* hanya berkontribusi kecil terhadap perbedaan IMT). Studi yang dilakukan oleh (Robertson, 2018) yang menunjukkan bahwa, kenaikan IMT sejalan dengan kenaikan nafsu makan yang mengindikasikan bahwa semakin gemuk seseorang maka, semakin tinggi keinginan untuk makan. Berbeda dengan studi oleh Sari et al12 yang menunjukkan bahwa nafsu makan berhubungan terhadap asupan energi, namun tidak berhubungan dengan status gizi. Status gizi berhubungan langsung dengan asupan makan, namun asupan tidak diteliti dalam studi ini. Temuan di atas tidak sejalan dengan studi Studi oleh (Jeong and Lee, 2024) yang menemukan bahwa Studi pada mahasiswa di Seoul menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan konsumsi makanan cepat saji, IMT tidak berbeda signifikan antara kelompok yang sering menonton *Mukbang* dengan yang jarang, karena faktor kompensasi aktivitas fisik.

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Dengan Lingkar Pinggang

Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap Lingkar Pinggang

Kebiasaan Menonton *Mukbang*	Lingkar pingggang				Total	Sig.	*r*
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Sering	67	74,4	2	2,2	76,7		
Tidak Sering	20	22,2	1	1,1	23,3	0,681	0,044
Total	87	96,7	3	3,3	100		

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 87 responden, mayoritas memiliki lingkar pinggang dalam kategori normal, yaitu sebanyak 96,7% (87 responden), sedangkan yang memiliki lingkar pinggang tidak normal hanya 3,3% (3 responden). Dari responden yang sering menonton *Mukbang*, sebagian besar (74,4%) memiliki lingkar pinggang normal dan hanya 2,2% yang tidak normal. Sementara itu, pada kelompok yang tidak sering menonton *Mukbang*, 22,2%

berlingkar pinggang normal dan 1,1% tidak normal. nilai signifikansi sebesar 0,681 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan lingkar pinggang (p > 0,05). Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,044 berada dalam kategori sangat lemah, yang berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut hampir tidak ada secara praktis. Dengan demikian, kebiasaan menonton *Mukbang* tidak berpengaruh secara berarti terhadap kondisi lingkar pinggang responden dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Sari, 2021) yang menyatakan bahwa meskipun terdapat kecenderungan peningkatan nafsu makan setelah menonton konten *Mukbang*, tidak semua individu secara langsung mengalami perubahan signifikan pada lingkar pinggang atau indikator antropometri lainnya. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan metabolisme tubuh, kontrol diri terhadap konsumsi makanan, serta gaya hidup masing-masing individu, termasuk aktivitas fisik harian. Temuan di atas tidak sejalan dengan studi oleh (Anari and Eghtesadi, 2023) studi ini membandingkan beberapa kelompok penonton *Mukbang* dan melaporkan tidak ada perbedaan bermakna antar kelompok untuk tinggi badan, berat badan, BMI, dan lingkar pinggang. Artinya pada sampel mereka, menonton *Mukbang* tidak berkaitan signifikan dengan lingkar pinggang

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap Persen Lemak Tubuh

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap Lingkar Pinggang

Kebiasaan Menonton *Mukbang*	**Persen Lemak Tubuh**				**Total**	**Sig.**	***r***
	Normal		**Obesitas**				
	n	**%**	**n**	**%**			
Sering	61	67,8	8	8,9	76,7		
Tidak Sering	17	18,9	4	4,4	23,3	0,385	0.093
Total	78	86,7	12	13,3	100		

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 90 responden, mayoritas memiliki persen lemak tubuh dalam kategori normal, yaitu sebanyak 86,7% (78 responden), sedangkan yang termasuk kategori obesitas hanya 13,3% (12 responden). Dari responden yang sering menonton *Mukbang*, sebagian besar (67,8%) memiliki persen lemak tubuh normal dan 8,9% tergolong obesitas. Sementara itu, dari responden yang tidak sering menonton *Mukbang*, 18,9% berada dalam kategori normal dan hanya 4,4% yang tergolong obesitas.

Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,385, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dan persen lemak tubuh (karena p > 0,05). Nilai koefisien korelasi r = 0,093 tergolong dalam kategori sangat lemah (rentang 0,00–0,199), yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel hampir tidak ada. Dengan demikian, meskipun ada perbedaan proporsi antara kelompok yang sering dan tidak menonton *Mukbang*, kebiasaan tersebut tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap status lemak tubuh responden secara statistik maupun Praktis Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ratnawati *et al.*, 2024), yang menemukan bahwa aktivitas

menonton *Mukbang* tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap peningkatan berat badan atau lemak tubuh, melainkan lebih dipengaruhi oleh perilaku konsumsi aktual setelah menonton. Selain itu, konsumsi makanan berlebih setelah menonton *Mukbang* lebih berperan sebagai mediasi daripada efek langsung dari tontonan itu sendiri.

Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap Nafsu Makan

Tabel 5. Analisis Bivariat Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* Terhadap Nafsu Makan

Kebiasaan Menonton *Mukbang*	**Nafsu Makan**				**Total**	**Sig.**	***r***
	Keinginan Makan Tidak Meningkat		**Keinginan Makan Meningkat**				
	n	**%**	**n**	**%**			
Sering	38	42,2	31	34,4	76,7		
Tidak Sering	19	21,1	2	2,2	23,3	0,003	-0,311
Total	57	63,3	33	36,7	100		

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa dari 69 responden yang sering menonton konten *Mukbang*, sebanyak 38 orang (42,2%) menyatakan keinginan makan mereka tidak meningkat, sedangkan 31 orang (34,4%) menyatakastatistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *Mukbang* dengan nafsu makan. Namun demikian, nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,311 menunjukkan arah hubungan negatif yang lemah. Artinya, semakin sering seseorang menonton *Mukbang*, kecenderungan peningkatan nafsu makan justru menurun. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa meskipun *Mukbang* menampilkan konsumsi makanan dalam jumlah besar, tidak semua penonton merasa terdorong untuk makan lebih banyak, dan bisa jadi muncul efek sebaliknya seperti penurunan selera makann keinginan makan mereka meningkat. Sementara itu, dari 21 responden yang tidak sering menonton *Mukbang*, sebagian besar atau 19 orang (21,1%) menyatakan keinginan makan tidak meningkat, dan hanya 2 orang (2,2%) yang menyatakan keinginan makan meningkat. Hasil ini sejalan dengan studi oleh (Devi, Simanjuntak and Bausad, 2023) yang menyatakan bahwa visualisasi makanan dalam video *Mukbang* dapat merangsang pusat lapar di otak dan meningkatkan keinginan untuk makan, meskipun kebutuhan fisiologis belum tentu meningkat. Temuan di atas tidak sejalan dengan studi oleh (Nababan putriani tri, 2023) yang menemukan walau terdapat hubungan antara frekuensi menonton *Mukbang* dengan kecukupan energi tubuh, durasi menonton tidak selalu berkorelasi, dan aspek-aspek lain seperti zat gizi makro menunjukkan variabilitas tinggi sehingga tidak selalu menjamin bahwa kebiasaan ini berkontribusi langsung ke kenaikan lemak tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "pengaruh menonton konten *Mukbang*

terhadap nafsu makan dan komposisi tubuh pada mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan di Universitas Megarezky Makassar", maka diperoleh beberapa **kesimpulan sebagai berikut:**

Terdapat hubungan yang nyata antara frekuensi menonton *Mukbang* dengan status IMT, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton konten *Mukbang* dengan lingkar pinggang. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton konten *Mukbang* dengan persen lemak tubuh. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton konten *Mukbang* dengan nafsu makan.

Studi terkait kebiasaan menonton *Mukbang* di Indonesia masih terbatas sehingga diharapkan studi ini dapat menjadi pembanding sebagai pertimbangan dilakukan studi terkait berikutnya. Studi berikutnya sebaiknya menggali lebih mendalam tentang faktor-faktor perancu lainnya yang tidak terlibat dalam penelitian

Kebiasaan menonton *Mukbang* dengan rutin dalam penelitian ini bukan salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat nafsu makan, komposisi tubuh pada mahasiswa fakultas keperawatan dan kebidanan di Universitas Megarezky Makassae. Walaupun demikian, diharapkan masyarakat tetap menjaga pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, seperti perbanyak konsumsi sayur dan buah serta mengontrol kebiasaan menonton *Mukbang* untuk menghindari pemicu keinginan makan berlebih. Bagi peneliti yang tertarik dengan tema yang sama sebaiknya mempertimbangkan faktor perancu yang tidak diteliti dalam penelitian ini serta paparkan secara detail terkait jenis *Mukbang* yang ditonton pada kriteria inklusi dan kuesioner. Selain itu, perlu menggali lebih mendalam terkait jenis makanan yang dipilih subjek saat terjadi peningkatan nafsu makan setelah menonton *Mukbang* yang menyebabkan tidak berpengaruh ke status gizi subjek.

Saran

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas cakupan sampel, tidak hanya terbatas pada mahasiswa kesehatan, juga dapat mengukur pola makan, *Mukbang* seperti apa yang ditonton dan juga frekuensi makannya.

DAFTAR PUSTAKA

Anari, F.M. and Eghtesadi, S. (2023) 'The Relationship Between Watching *Mukbang* (Eating Show), Eating Behaviors, and Anthropometric Parameters in Iranian Female Students', *Journal of Research in Health Sciences*, 23(1), pp. e00574–e00574. Available at: https://doi.org/10.34172/jrhs.2023.109.

Budiono, S., Hidayatullah, A. and Purnama, A. (2024) 'Pengaruh Menonton Tayangan Kuliner Di Media Sosial Terhadap Nafsu Makan Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Tahun 2023', *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 20(1), pp. 28–35. Available at: https://doi.org/10.29238/jtk.v20i1.2301.

Choe, H. (2021) 'Eating together multimodally: Collaborative eating in *Mukbang*, a Korean livestream of eating', *Language in Society*, 48(2), pp. 171–208. Available at: https://doi.org/10.1017/S0047404518001355.

Devi, G., Simanjuntak, M. and Bausad, A.A. (2023) 'SURVEY AKTIVITAS FISIK , POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SDN 37 MATARAM TAHUN 2023', 4(2), pp. 1321–1330.

Holmes, C.J. and Racette, S.B. (2021) 'The utility of body composition assessment in nutrition and clinical practice: an overview of current methodology', *Nutrients*, 13(8), pp. 1–16. Available at: https://doi.org/10.3390/nu13082493.

Jeong, H. and Lee, E. (2024) 'Hubungan antara menonton *Mukbang* dan cookbang dengan persepsi citra tubuh dan BMI pada remaja', *Journal of Health, Population and Nutrition*, 0, pp. 1–9.

Marchiori David. Esther K. Papies (2021) 'A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect', *journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet Research*, 81.

Margawati, A. *et al.* (2021) '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), pp. 102–109. Available at: https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.102-109.

Nababan putriani tri, and naufal muharam nurdin (2023) 'Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video *Mukbang*', *Journal Gizi Dietetik*, 2(2), pp. 133–140. Available at: https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.133-140.

Ratnawati, R. *et al.* (2024) 'Peningkatan Pengetahuan tentang CTPS dan Makanan Seimbang Menggunakan Audio Visual', *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1 SE-Articles), pp. 9–16. Available at: https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.522.

Robertson, M.D. (2018) 'The impact of body mass index status on appetite responses and food intake following acute consumption of resistant starch The impact of body mass index status on appetite responses and food intake following acute consumption of resistant starch Proceedin', (June). Available at: https://doi.org/10.1017/S0029665118000307.

Roorda, B.A. and Cassin, S.E. (2025) 'A Review of Food-Related Social Media and Its Relationship to Body Image and Disordered Eating', *Nutrients* , 17(2). Available at: https://doi.org/10.3390/nu17020342.

Saftarina, F. and Wardani, D. (2021) 'Pengaruh Musik Rock dalam Meningkatkan Nafsu Makan', *Jurnal Majority*, 5(1), pp. 28–32.

Sari, A.. (2021) *Teori Nafsu Makan. Scribd*, *scribd*. Available at:

https://www.scribd.com/document/455176463/teori-nafsu-makan (Accessed: 28 March 2025).

Syalwa, D. and Qoriatusholihah, Q. (2022) 'Pengaruh Menonton Video *Mukbang* terhadap Perubahan Perilaku Makan pada Penonton *Mukbang* di Media Sosial', *Indonesian Journal of Nutrition*, (December), pp. 0–14.