

## Pengaruh Pemberian Edukasi Video Gizi Seimbang terhadap Preferensi Makanan pada Remaja Awal di SMP Widya Manggala Jakarta Timur

*The Effect of Balanced Nutrition Video Education on Food Preferences among Early Adolescents at Widya Manggala Junior High School, East Jakarta*

Yudha Putra Erlangga<sup>1\*</sup>, Ahmad Faridi<sup>1</sup>, Mohammad Furqan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA

\*Korespondensi: [yudchannel@gmail.com](mailto:yudchannel@gmail.com)

### **Abstract**

*Watching mukbang videos has become a popular habit nowadays, especially among teenagers and adults. This trend is supported by the ease of internet access and the wide variety of mukbang videos available on social media, attracting many fans, particularly college students. The presentation of food and the act of eating in mukbang videos provide visual stimuli that can influence viewers' food choices. The presentation of food and the act of eating in mukbang videos provide visual stimuli that can influence viewers' food choices. This study aims to analyze the effect of providing education through balanced nutrition mukbang videos on food preferences among early adolescents. The research employs a quantitative method with a quasi-experimental pre-post test design. Sampling was conducted using a random sampling method. The sample consisted of 36 early adolescents. The educational media used was a balanced nutrition educational video created by the researchers. The statistical test employed in this study was the Paired T-Test test. The results of the study showed that, prior to the education intervention, 67.5% of adolescents had a preference for unbalanced nutrition, while 32.5% preferred balanced nutrition, based on the score category. After the education intervention, 27.5% of adolescents still preferred unbalanced nutrition, whereas 72.5% preferred balanced nutrition. Bivariate analysis indicated that there was a significant effect of the balanced nutrition video education on food preferences ( $p = 0.00$ ).*

**Keywords: Education, Mukbang, Preference, Social Media**

### **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi yang sangat pesat pada saat ini memudahkan setiap orang dapat terlibat dalam kegiatan/aktivitas yang ada internet. Salah satunya adalah tayangan video mukbang di media sosial yang sangat populer dalam 10 tahun terakhir. Mukbang berasal dari bahasa Korea, *meokbang*, dari kata *meokneun* (makan) dan *bangsong* (siaran), yang berarti siaran makan, mukbang biasa dilakukan melalui platform media sosial dengan fitur *live streaming* ataupun berupa video saja, orang yang melakukan mukbang biasa disebut sebagai *Broadcast Jockey* atau *Food Vlogger* (1). Tren kebiasaan yang sedang marak di Indonesia adalah tren menonton video mukbang sambil melakukan aktivitas makan. Pada awalnya para *food blogger* mulai melakukan siaran langsung di platform korea bernama "*AfreecaTV*". Namun seiring dengan berkembangnya media sosial,

fenomena Mukbang ini menyebar di seluruh dunia yang dapat ditemukan di media *platform* media sosial seperti Youtube, Tiktok, Instagram dan lainnya (1).

Berdasarkan survei umur pengguna media sosial di Indonesia yang dilakukan oleh *We Are Social dan Hootsuite* tahun 2021, jumlah aktif pengguna media sosial sejumlah 170 juta dan pengguna media sosial yang paling banyak ialah pada kategori usia remaja (13-24 tahun) sebesar 21,6% atau sekitar 37 juta remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif di media sosial. Hal ini memperkuat bahwa anak usia sekolah sangat rentan terpapar konten mukbang yang berada di media sosial, dengan persentase pengguna aktif tertinggi di media sosial. Dilanjutkan dengan data media sosial yang paling sering digunakan pada tahun 2019 dengan urutan pertama yaitu platform Youtube sebesar 93,8%, dimana Youtube

merupakan *platform* yang berisi video-video *live streaming* dan video konten audiovisual. Pada Tahun 2024 pengguna media sosial mengalami kenaikan yang cukup tinggi yaitu sebesar 15 juta pengguna media sosial, berdasarkan data Laporan Digital Global DataReportal 2024 Terdapat 185,3 juta pengguna internet di Indonesia. Kepopuleran mukbang juga menjadi salah satu yang menghebohkan dunia media sosial, berdasarkan data tahunan yang dirilis dari penelusuran Youtube (*Youtube Year in Search 2019*) rata-rata pencaharian dengan *keyword* “mukbang” sekitar 85 juta kali dicari dan rata-rata penonton menonton konten mukbang sekitar 138 juta penonton.

Keterkaitan antara konten mukbang yang berada di media sosial dengan preferensi makanan dan asupan zat gizi sangat erat kaitannya, makanan yang ditampilkan di media sosial khususnya dalam konten mukbang biasanya adalah makanan cepat saji yang tidak memperhatikan zat gizi atau cenderung memiliki kandungan zat gizi yang berlebih (2). Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko obesitas remaja, yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan metabolik (3). Perubahan perilaku konsumsi dapat memengaruhi pemilihan makan pada seseorang, hal ini yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada tubuh yang dapat berdampak pada kelebihan zat gizi (4). Konten mukbang yang ramai di media sosial ini, dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang secara signifikan. keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan seseorang (5). Menonton video mukbang akan mempengaruhi keinginan makan seseorang, sehingga akan berdampak pada pilihan makan yang dikonsumsi (6). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fayasari yang menyatakan bahwa mengenai perilaku menonton mukbang dan preferensi makanan, didapatkan hasil bahwa menonton mukbang berhubungan signifikan dengan preferensi makanan terkait makanan *fastfood* (7). Diperkuat dengan penelitian yang berjudul “*Association between mukbang and cookbang viewing and body image perception and BMI in adolescents*” penelitian ini dilakukan terhadap 36.026 responden yang merupakan anak sekolah (8), penelitian ini

menunjukkan bahwa 4.933 siswa/i (71,8%) yang jarang menonton melaporkan tidak ada dampak pada kebiasaan makan mereka. Sebaliknya, dampak signifikan tercatat di antara mereka yang sering menonton, dengan 1.776 (38,6%) menunjukkan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan yang tidak bergizi seimbang yang dipertontonkan di video mukbang yang mereka tonton. Dilanjutkan penelitian yang dilakukan oleh yang berjudul “*Association between watching eating shows and unhealthy food consumption in Korean adolescents*” dengan penelitian yang dilakukan kepada 50,451 responden siswa dan siswi tingkat SMP, didapatkan hasil bahwa responden yang terlalu banyak menonton acara makan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan cepat saji (pelajar laki-laki: OR:1,39, 95% CI:1,27–1,51; pelajar perempuan: OR:1,46, 95% CI:1,36–1,58) (9).

Berkaitan dengan preferensi makanan dan jumlah asupan yang dikonsumsi yang dipengaruhi oleh konten mukbang, menurut Kemenkes tahun 2020 prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (10). Hal ini merupakan angka permasalahan gizi yang cukup tinggi di Indonesia, Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, preferensi makanan yang tidak bergizi seimbang, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari (11).

Risiko obesitas pada anak meningkat karena asupan karbohidrat dan protein yang tinggi. Dalam kondisi obesitas, asupan karbohidrat yang tinggi menyebabkan glukosa disimpan di jaringan adiposit dalam bentuk trigliserida. Selain itu, asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan, sehingga jaringan adiposit menyimpan lebih banyak lemak dalam bentuk asam lemak bebas. Kelebihan jaringan adiposit adalah penyebab utama obesitas (12). Fenomena mukbang dapat mendorong perilaku makan yang

bermasalah, baik di kalangan pembuat konten maupun penonton, terutama bagi mereka yang sudah memiliki gangguan makan. Mukbang mendorong masyarakat menormalisasi pola makan berlebihan serta memperkenalkan jenis makanan cepat saji yang tidak sehat. peningkatan konsumsi yang dipromosikan oleh konten mukbang dapat memperburuk masalah yang sudah ada di masyarakat, seperti obesitas, gangguan makan (1).

Bagi remaja milenial yang mengikuti perkembangan teknologi, mengakses media sosial sangatlah mudah dan cepat, berbagai video dan konten yang ada di media sosial khususnya konten mukbang sangat mudah mempengaruhi preferensi makanan para remaja kearah yang buruk. Preferensi makan yang buruk dapat menyebabkan berbagai penyakit yang dapat merugikan tubuh. Peneliti menentukan pemilihan lokasi penelitian di SMP Widya Manggala adalah karena SMP Widya Manggala merupakan sekolah yang berada di DKI Jakarta khususnya di Jakarta Timur yang sangat erat dengan kemajuan teknologi khususnya penggunaan media sosial sehingga sangat rentan terpapar konten-konten makanan yang berada di media sosial, diperkuat dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa para remaja awal di SMP Widya Manggala sangat rentan terpapar konten-konten mukbang yang ada di media sosial, berdasarkan data studi pendahuluan, didapatkan bahwa sebanyak 98,2% remaja di SMP Widya Manggala menonton konten mukbang selama 1 bulan terakhir dengan persentase terbanyak menonton dengan frekuensi 1-2 kali yaitu 52,7%.

Dengan data studi pendahuluan diatas, para remaja khususnya yang berada di SMP Widya Manggala memiliki keterpaparan yang besar dengan konten mukbang yang berada di media sosial, hal ini dapat mengkhawatirkan bahwa konten mukbang dapat mempengaruhi preferensi makanan kearah yang buruk dan dapat menyebabkan masalah gizi yang dapat merugikan tubuh bagi para remaja di SMP Widya Manggala. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Pemberian Edukasi Video Gizi Seimbang Terhadap Preferensi Makanan pada Remaja Awal di SMP Widya Manggala Jakarta Timur.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi *quasi experimental pre-post test control design*, variable dependen adalah preferensi makanan dan variable independen yaitu pemberian edukasi video gizi seimbang dilakukan dengan membagi responden menjadi 2 sesi, yaitu sebelum dan sesudah menonton edukasi video gizi seimbang. Metode analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini pada bulan Januari tahun 2025 di SMP Widya Manggala Jakarta Timur. Teknik pengambilan pada sampel ini adalah random sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuisioner preferensi makanan. Media Edukasi yang digunakan dalam penelitian berupa video edukasi makanan gizi seimbang yang dibuat oleh peneliti berdurasi 13 Menit.

## Hasil

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
13 Tahun	9	22,5
14 Tahun	26	65
15 Tahun	5	12,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	15	37,5
Perempuan	25	62,5
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	2	5
Gizi Baik	30	75
Gizi Lebih	5	12,5
Obesitas	3	7,5
<b>Pekerjan Ayah</b>		
Tidak Bekerja	2	5
Pegawai Swasta	17	42,5
Pegawai Negeri	6	15
Buruh Pabrik	5	12,5
Pekerja Harian	10	25
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak Bekerja	24	60
Pegawai Swasta	3	7,5
Pekerja Harian	13	32,5
<b>Gaji Orang Tua</b>		
Rp1.000.000-3.999.999	16	40
Rp4.000.000-5.000.000	22	55
>Rp5.000.000	2	5
<b>Uang Jajan Harian</b>		
Rp1.000-9.999	1	2,5
Rp10.000-19.999	26	65
Rp20.000-30.000	12	30
>Rp30.000	1	2,5

## 2. Rata-Rata Skor Preferensi Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 2. Rata-Rata Skor Preferensi Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Keterangan	Rata-Rata Skor
Skor Preferensi Makanan Sebelum Edukasi	39,25
Skor Preferensi Makanan Sesudah Edukasi	73,25

Rata-rata skor preferensi makanan sebelum edukasi yaitu 39,25 dan sesudah edukasi yaitu 73,25. Peningkatan skor yang signifikan jika dilihat dari rata-rata diatas, terdapat peningkatan skor dari 39,25 ke 73,25 dengan jumlah peningkatan skor yaitu 34.

## 3. Sebaran Skor Preferensi Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi berdasarkan Kategori Skor

Tabel 3. Sebaran Skor Preferensi Makanan Berdasarkan Kategori Skor Sebelum Edukasi

Keterangan	N	%
Tidak Bergizi Seimbang (Skor <60)	27	67,5
Bergizi Seimbang (Skor $\geq$ 60)	13	32,5
Total	40	100

Sebaran preferensi makanan sebelum edukasi berdasarkan kategori skor, didapatkan sebaran pemilihan makanan dari para remaja di SMP Widya Manggala berdasarkan kategori skor adalah, sebanyak 67,5% memiliki preferensi makanan yang tidak bergizi seimbang dengan jumlah skor <60 dan 32,5% remaja memiliki preferensi makanan yang bergizi seimbang dengan jumlah skor  $\geq$  60.

Tabel 4. Sebaran Skor Skor Preferensi Makanan Berdasarkan Kategori Skor Sesudah Edukasi

Keterangan	N	%
Tidak Bergizi Seimbang (Skor <60)	11	27,5
Bergizi Seimbang (Skor $\geq$ 60)	29	72,5
Total	40	100

Sebaran skor preferensi makanan sesudah edukasi berdasarkan kategori skor, didapatkan sebaran pemilihan makanan dari

para remaja di SMP Widya Manggala berdasarkan kategori skor adalah, sebanyak 27,5% memiliki preferensi makanan yang tidak bergizi seimbang dengan jumlah skor <60 dan 72,5% remaja memiliki preferensi makanan yang bergizi seimbang dengan jumlah skor  $\geq$  60.

## 4. Pengaruh Edukasi Video Gizi Seimbang terhadap Preferensi Makanan

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Skor Preferensi Makanan	n	Median	Min-Max	P Value
Sebelum Edukasi	40	35	0-90	<0,001
Sesudah Edukasi	40	75	20-100	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai median skor sesudah edukasi sebesar 75 dan *pretest* sebesar 35, nilai min-max sebelum edukasi adalah 0-90 dan sesudah edukasi adalah 20-100. Nilai *p value* sebesar < 0,001 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa edukasi gizi seimbang yang dilakukan untuk meningkatkan preferensi makanan remaja kearah yang lebih baik/bergizi seimbang di SMP Widya Manggala efektif.

## Pembahasan

### 1. Preferensi Makanan

Berkaitan hasil data pada penelitian ini terkait isi piringku gizi seimbang, didapatkan data preferensi makanan para remaja masih belum memenuhi sesuai isi piringku, sebelum edukasi menunjukkan bahwa 24% remaja memilih makanan yang tidak tepat jumlah dan jenisnya, 36,75% memilih makanan dengan jenis yang tepat tetapi jumlah tidak tepat, Hanya 39,25% yang memilih makanan dengan jumlah dan jenis yang tepat. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja belum memiliki preferensi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidah yang menyatakan bahwa para remaja di kota Bali, didapatkan hasil bahwa pemilihan makanan/tingkat kesukaan para remaja lebih tinggi pada makanan siap saji seperti *fried chicken*, *burger* dan lainnya dibandingkan

dengan makanan bergizi seimbang/masakan rumahan (13).

Data selanjutnya adalah data preferensi makanan sesudah dilakukan edukasi, data menunjukkan bahwa Preferensi Makanan Setelah Edukasi video gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan preferensi makanan para remaja kearah yang lebih baik, hanya 7,25% yang masih memilih makanan yang tidak tepat jumlah dan jenis, 19,75% memilih makanan dengan tepat jenis tetapi tidak tepat jumlah, Sebanyak 73% memilih makanan tepat jumlah dan jenis. Jika dibandingkan sebelum edukasi, terjadi peningkatan dari 39,25% menjadi 73% dalam jumlah remaja yang memilih makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang (tepat jumlah dan jenis). Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan preferensi makanan para remaja kearah yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani didapatkan data peningkatan perilaku dalam memilih makanan sebelum edukasi didapatkan data sebelum edukasi sebanyak 33,3% remaja mengonsumsi asupan lebih dari AKG (>110% AKG) dan sesudah edukasi didapatkan 0% remaja yang mengonsumsi asupan lebih dari AKG (>110% AKG) (14). Perubahan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil yang sama, yaitu perubahan sikap terkait preferensi makanan/ asupan kearah yang lebih baik sesudah edukasi.

## 2. Pengaruh Edukasi Video Gizi Seimbang terhadap Preferensi Makanan

Data selanjutnya yaitu data mengenai uji beda dua rata-rata menggunakan Uji *Wilcoxon*, melalui uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai  $p$  value = <0,001 yang berarti terdapat perbedaan signifikan kearah yang lebih baik antara preferensi makanan remaja sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, terdapat peningkatan skor median preferensi makanan, yaitu Sebelum edukasi nilai median 35 dan Sesudah edukasi nilai median meningkat 75. Peningkatan ini semakin memperkuat bahwa media edukasi video gizi seimbang efektif dalam meningkatkan preferensi makanan remaja. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmasiyifa, mengenai pengaruh pendidikan gizi terhadap tingkat kecukupan asupan

remaja, didapatkan hasil bahwa tingkat asupan para remaja berbeda signifikan kearah yang lebih baik antara kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan yang tidak diberikan pendidikan gizi, dengan  $p$  value <0,005 (15).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menggunakan uji statistik *Wilcoxon*, didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian edukasi video gizi seimbang terhadap preferensi makanan para remaja awal di SMP Widya Manggala, Jakarta Timur dengan  $p$  value <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa media edukasi yang interaktif dan menarik khususnya ada media digitalisasi berupa video edukasi dapat mengubah preferensi makanan para remaja kearah yang lebih baik/bergizi seimbang.

## Daftar Pustaka

1. Donnar, G. (2017). 'Food porn' or intimate sociality: committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. *Celebrity studies*, 8(1), 122-127.
2. Omondi, D. O., & Kirabira, P. (2016). Socio-Demographic Factors Influencing Nutritional Status Of Children (6-59 Months) In Obunga Slums, Kisumu City, Kenya.
3. Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170-178.
4. Ober, P., Sobek, C., Stein, N., Spielau, U., Abel, S., Kiess, W., Meigen, C., Poulain, T., Igel, U., Lipek, T., & Vogel, M. (2021). And Yet Again: Having Breakfast Is Positively Associated With Lower Bmi And Healthier General Eating Behavior In Schoolchildren. *Nutrients*, 13(4).
5. Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10-10.
6. Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, A., & Syaher, M. I. (2020). Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan

- Makan Dan Uang Saku Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)* (Vol. 8, Issue 2).
7. Fayasari, A., Nur Gustianti, M., & Khasanah, T. A. (2022). Perilaku Menonton Mukbang Dan Preferensi Makanan Mahasiswa Di Jakarta. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 220–227.
  8. Jeong, H., Lee, E., & Han, G. (2024). Association Between Mukbang And Cookbang Viewing And Body Image Perception And Bmi In Adolescents. *Journal Of Health, Population And Nutrition*, 43(1).
  9. Joo, M. J., Kim, D. B., Ko, J., Lim, J. H., Park, E. C., & Shin, J. (2024). Association Between Watching Eating Shows And Unhealthy Food Consumption In Korean Adolescents. *Nutrition Journal*, 23(1).
  10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2020. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
  11. Mu', A., & Hanum, T. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
  12. Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117.
  13. Mufidah, A., Briawan, D., & Heryatno, Y. (2024). Preferensi Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Tradisional Dan Cepat Saji Pada Remaja Di Provinsi Bali. *Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 105–118.
  14. Andriani, N. K. W. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Smk Negeri 1 Gianyar* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Denpasar).
  15. Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38-47.