

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan suatu periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa periode ini, terjadi banyak perubahan seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami dan tak jarang pula perubahan-perubahan tersebut menyebabkan berbagai masalah pada kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan yang dialami oleh kalangan remaja adalah perubahan perilaku makan yang mana cenderung mengarah pada perubahan perilaku makan yang salah (Pujiati dkk., 2015). Perubahan perilaku makan yang salah ini jika terus dibiarkan dapat menyebabkan terjadinya gangguan makan (Yollanda, 2020).

Gangguan makan (*eating disorder*) sendiri merupakan suatu masalah gizi yang ditandai oleh gangguan patologis sikap dan perilaku yang berhubungan dengan makanan (APA, 2015). Gangguan makan ini rentan terjadi pada kalangan remaja, terutama wanita dengan rentang usia 14-23 tahun, dikarenakan kelompok tersebut memiliki perhatian lebih terhadap pola makan yang dilakukan untuk tetap menjaga bentuk tubuh mereka agar terlihat kurus dan menarik (Saxena, 2017). Jika dibandingkan dengan pria, kejadian gangguan makanan pada wanita terjadi lebih banyak, yakni dengan perbandingan rasio kejadian sebesar 10:1. Beberapa macam gangguan makan yang biasanya banyak dialami oleh para remaja diantaranya yakni seperti Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), dan Binge Eating Disorder (BED) (APA, 2013).

Dalam dua dekade terakhir, gangguan makan mulai menjadi perhatian serius dan disebut-sebut sebagai *burden disease* (Susanti dkk, 2021). Studi yang dilakukan oleh Galmiche et al. (2019) menyebutkan bahwa prevalensi gangguan makan global terus meningkat dari tahun ke tahun yakni yang pada awalnya sebesar 3,5% pada tahun 2000-2006 meningkat menjadi 7,8% pada tahun 2013-2018. Penyebaran kejadian gangguan makan ini tentunya juga terjadi di negara-negara Asia, tak terkecuali Indonesia (Pike and Dunne, 2015). Hanya saja sulit diketahui secara pasti statistik kejadian atau prevalensi dari gangguan makan ini dikarenakan kurangnya penelitian yang dilakukan. Namun, saat ini beberapa

peneliti telah mulai melakukan studi mengenai gangguan makan di Indonesia, terutama terhadap kalangan remaja (Azrimaidaliza dkk, 2021).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa pada kenyataannya remaja wanita, terutama mahasiswi merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan makan yakni dengan kejadian kasus antara 38,1% hingga 54,3% (Ningrum, 2021; Rares dkk., 2022). Kasus-kasus gangguan makan ini juga tidak jarang menyebabkan kematian bagi sang penderita (Chairani, 2018). Studi meta-analisis yang dilakukan oleh Arcelus et.al., (2011) menunjukkan bahwa rasio kematian standar (yaitu, kematian yang terjadi atau kematian yang dapat diperkirakan) adalah sebesar 5,86% untuk kasus Anorexia Nervosa (AN) dan 1,93% untuk kasus Bulimia Nervosa (BN).

Tingginya prevalensi dan dampak kejadian gangguan makan pada remaja ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, yakni seperti faktor usia, jenis kelamin, genetik, lingkungan, stress, dan keterpaparan media dan internet (Ambrose and Deisler, 2015; Saxena, 2017; Ioannidis and Chamberlain, 2021). Namun salah satu diantaranya yang menjadi hal yang selalu bersinggungan dan tidak bisa lepas dari kehidupan kita sehari-hari adalah media dan internet. Keterpaparan media dan internet saat ini mulai menyebar di seluruh sudut masyarakat Indonesia yang mana diketahui bahwa pada tahun 2022 sebanyak 68,7% populasi yang ada atau sebanyak 191,4 juta orang di Indonesia merupakan seorang pengguna aktif media sosial dan juga internet. Jumlah ini 12,6% lebih tinggi jika dibandingkan pada tahun 2021 (Hootsuite, 2022)

Pada kasus gangguan makan, tingginya keterpaparan ini tentunya berpotensi dapat meningkatkan penyebaran risiko kejadian gangguan makan dikarenakan media dan internet sendiri memiliki peran besar dalam mempengaruhi pandangan seseorang terhadap bentuk tubuh dan berat badannya yakni melalui penyebaran pesan akan tubuh kurus yang ideal pada masyarakat yang biasanya sering ditemukan di media sosial (Ioannidis and Chamberlain, 2021). Tak hanya itu, keterpaparan media dan internet juga memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku makan seseorang (Rahman dkk, 2016). Salah satu macam keterpaparan media dan internet yang dimaksud tersebut yang juga mulai menjadi

tren di kalangan remaja maupun mahasiswa saat ini adalah kebiasaan menonton siaran makan mukbang (Margawati dkk, 2020; Ioannidis and Chamberlain, 2021).

Istilah kata mukbang (먹방) sendiri dapat diartikan sebagai suatu siaran makan yang dibawakan oleh seorang Broadcast Jockey (BJ) yang menampilkan berbagai macam makanan yang menggugah selera dalam jumlah banyak yang biasanya disertai pula dengan ASMR (Choe, 2019). Mukbang pertama kali muncul di saluran streaming online Korea Selatan yakni AfreecaTV pada tahun 2008. Sejak itu, tren mukbang ini mulai menyebar di seluruh dunia dan telah ditonton oleh jutaan pemirsa melalui berbagai situs jejaring sosial yang ada, seperti halnya yang terjadi di Indonesia (Hong and Park, 2017; Khairani, 2021).

Prevalensi remaja di Indonesia yang memiliki kebiasaan menonton mukbang saat ini diketahui cukup tinggi, seperti yang ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sunarti dkk. (2021) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang mana diketahui bahwa sebanyak 180 mahasiswa (84,1%) memiliki kebiasaan menonton siaran makan dan video konten makanan di YouTube, termasuk mukbang (Sunarti dkk, 2021). Tak hanya itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember juga menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswi, sebanyak 123 mahasiswi (83,7%) memiliki kebiasaan menonton siaran mukbang dalam 3 bulan terakhir.

Sebagai sebuah konten makanan, tingginya keterpaparan akan video mukbang yang mulai merajalela ini tentunya mulai memberikan pengaruh pada hal yang berkaitan dengan makanan pula, yakni seperti perubahan perilaku makan serta persepsi makan remaja (Waterlaus *et al.*, 2015). Bagi sebagian orang, menonton video mukbang tidak hanya mempengaruhi persepsi akan pemilihan dan keberagaman makanan namun juga dapat memicu dan memperkuat perilaku makan yang salah (gangguan makan), misalnya seperti makan berlebihan ataupun pembatasan makanan (Strand and Gustafsson, 2020). Namun hingga saat ini, masih sedikit penelitian ilmiah yang membahas dan membuktikan mengenai fenomena mukbang dan hubungannya dengan gangguan makan, begitupula yang terjadi di Indonesia.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Risiko Kejadian Gangguan Makan (*Eating Disorder*) pada Mahasiswi Politeknik Negeri Jember”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kebiasaan menonton mukbang pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember
- b. Mengidentifikasi risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember
- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*)

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi peneliti**

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti khususnya mengenai hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan risiko kejadian gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.

#### 1.4.2 Bagi objek penelitian

Hasil dari penelitian ini sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, informasi, serta saran dan masukan bagi para mahasiswa Politeknik Negeri Jember mengenai mukbang dan risiko gangguan makan (*eating disorder*) serta hubungan diantara keduanya.

#### 1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan maupun acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian yang sama, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember