

ABSTRAK

SAFINAH FRAJNA FARAMITA

**HUBUNGAN PAPARAN VIDEO MOKBANG DENGAN ASUPAN
ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI
SMA NEGERI 1 TASIKMALAYA**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, terutama akibat perubahan pola konsumsi yang dipengaruhi oleh media sosial. Fenomena video mokbang (siaran makan dalam porsi besar) semakin populer dan diduga berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi dan zat gizi makro secara berlebih. Data WHO tahun 2022 menunjukkan lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan energi dan gizi makro pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 85 siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner paparan mokbang dan *food recall* 3x24 jam, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman-Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat paparan video mokbang dengan asupan energi ($p=0,0001$), karbohidrat ($p=0,0001$), dan lemak ($p=0,006$), namun tidak terdapat hubungan signifikan dengan asupan protein ($p=0,312$). Variabel *confounding* besaran uang saku ($p>0,05$), preferensi makan ($p>0,05$), dan pengaruh teman sebaya ($p>0,05$) tidak berhubungan signifikan dengan asupan energi dan zat gizi makro remaja putri. Paparan video mokbang berhubungan dengan peningkatan asupan energi, karbohidrat, dan lemak pada remaja putri. Diperlukan edukasi gizi dan literasi media untuk mencegah dampak negatif paparan video mokbang terhadap asupan zat gizi remaja.

Kata Kunci : asupan energi, mokbang, remaja, zat gizi makro.

ABSTRACT

SAFINAH FRAJNA FARAMITA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN MOKBANG VIDEO EXPOSURES WITH
ENERGI AND MACRONUTRIENT INTAKE IN FEMALE ADOLESCENT
GRADE XI AT SMA NEGERI 1 TASIKMALAYA***

Adolescents represent an age group vulnerable to nutritional problems, primarily due to changes in dietary patterns influenced by social media. The phenomenon of mukbang videos (broadcasts featuring the consumption of large portions of food) has gained increasing popularity and is suspected to contribute to excessive energy and macronutrient intake. According to WHO data from 2022, more than 390 million children and adolescents aged 5-19 years are affected by overweight or obesity. This study aims to analyze the relationship between exposure to mukbang videos and energy and macronutrient intake among female adolescents. This observational study employed a cross-sectional design involving 85 female students from grade XI at SMA Negeri 1 Tasikmalaya, selected through random sampling. Data were collected using a mukbang exposure questionnaire and a 3-day 24-hour food recall, and analyzed using the Spearman rank correlation test. The results indicate a significant correlation between the level of mukbang video exposure and intake of energy ($p=0.0001$), carbohydrates ($p=0.0001$), and fat ($p=0.006$), while no significant correlation was found with protein intake ($p=0.312$). Confounding variables such as pocket money amount ($p>0.05$), food preferences ($p>0.05$), and peer influence ($p>0.05$) showed no significant association with energy and macronutrient intake. Exposure to mukbang videos is associated with increased consumption of energy, carbohydrates, and fat among female adolescents. Nutrition education and media literacy are essential to prevent the negative impact of mukbang video exposure on adolescent nutrient intake.

Key words : *adolescents, energy intake, macronutrient, mukbang.*