

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Preferensi makanan merupakan kecenderungan individu dalam memilih, menyukai, dan mengonsumsi jenis makanan tertentu. Pada mahasiswa, preferensi makanan menjadi aspek penting untuk diperhatikan karena mahasiswa berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal yang memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Pemilihan makanan pada fase ini tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh cita rasa, harga, kemudahan akses, ketersediaan makanan, lingkungan sosial, kebiasaan, serta tren yang berkembang di sekitarnya. Gaya hidup modern yang serba cepat, praktis, dan berbasis teknologi turut mendorong mahasiswa untuk memilih makanan yang mudah diperoleh dan cepat dikonsumsi seperti makanan instan, makanan cepat saji, makanan olahan, maupun makanan yang sedang populer, terutama pada mahasiswa yang tinggal jauh dari pengawasan orang tua (Karimuddin dan Abdullah, 2021).

Preferensi makanan pada mahasiswa dapat mengarah pada kecenderungan preferensi makanan sehat dan preferensi makanan tidak sehat. Preferensi makanan sehat dapat dipahami sebagai kecenderungan individu dalam menyukai dan memilih makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, seperti makanan yang beragam, mengandung sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat, serta rendah gula, garam, dan lemak berlebih (Jauziyah et al., 2021). Sebaliknya, preferensi makanan tidak sehat menggambarkan kecenderungan individu dalam menyukai dan memilih makanan yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, seperti makanan cepat saji, *junk food*, makanan instan, makanan olahan, serta rendah zat gizi penting untuk tubuh (Mawaddah et al., 2022). Seiring dengan perkembangan lingkungan dan gaya hidup, preferensi makanan pada mahasiswa menunjukkan kecenderungan perubahan yang semakin dinamis.

Perubahan preferensi makanan dapat dilihat dari meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan *junk food* pada remaja dan mahasiswa. Data *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sebesar 80% populasi remaja cenderung mengonsumsi *junk food*, dengan 50% memilih sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam, dan 15% sebagai makan pagi (WHO, 2020). Selain itu, konsumsi *junk food* dilaporkan mengalami peningkatan pada berbagai kelompok umur, terutama pada remaja akhir termasuk mahasiswa, dengan prevalensi global sekitar 70% (Bohara et al., 2021). Tingginya minat terhadap *junk food* dapat dipengaruhi oleh cita rasa yang dianggap enak, kemudahan memperoleh makanan, ketersediaannya diberbagai tempat, serta proses penyajian yang cepat dan praktis (Tanjung et al., 2022).

Preferensi terhadap makanan cepat saji dan *junk food* perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak terhadap kualitas konsumsi makanan. Makanan cepat saji dan *junk food* umumnya memiliki kandungan energi, gula, garam, dan lemak yang tinggi, tetapi relatif rendah serat, vitamin, dan mineral

(Purwaningtyas, 2023). Apabila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus, makanan tersebut dapat meningkatkan risiko masalah gizi, terutama kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, obesitas juga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (Nugroho dan Hikmah, 2020). Dengan demikian, preferensi makanan tidak sehat tidak hanya berkaitan dengan kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, tetapi juga dapat berhubungan dengan risiko kesehatan jangka panjang apabila pilihan makanan tersebut dikonsumsi secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan konsumsi makanan sehat.

Masalah kelebihan berat badan dan obesitas saat ini masih menjadi isu kesehatan global, nasional, maupun lokal. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas di tingkat global terus mengalami peningkatan hingga berkembang menjadi permasalahan epidemi. Diperkirakan lebih dari 390 juta kelompok usia muda mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, dengan tren yang meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Di Indonesia, data kesehatan nasional menunjukkan adanya peningkatan proporsi kelebihan berat badan pada kelompok remaja hingga dewasa awal, dari 35,4% pada tahun 2018 menjadi 37,8% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023). Data tersebut juga mencatat bahwa 23,4% penduduk dewasa berada pada kategori obesitas berdasarkan IMT, sementara 14,4% lainnya termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Sementara itu, laporan bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2024 mencatat sebanyak 21.218 kasus obesitas, dan pada tahun 2025 tercatat sebanyak 21.668 kasus. Dari jumlah tersebut, kelompok usia 18–24 tahun menyumbang 2.456 kasus. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada kelompok usia mahasiswa masih menjadi perhatian, sehingga perlu ditinjau faktor-faktor yang berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam memilih makanan, baik makanan sehat maupun makanan tidak sehat.

Tingginya preferensi terhadap makanan praktis dan cepat saji tidak terlepas dari berbagai faktor, seperti cita rasa, harga, kemudahan akses, ketersediaan makanan, status sosial, lingkungan serta gaya hidup modern (Kristiana et al., 2020). Perubahan pola konsumsi masyarakat juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang semakin memudahkan individu dalam memperoleh informasi, termasuk informasi mengenai makanan (Ohy et al., 2020). Teknologi digital tidak hanya mengubah cara individu berkomunikasi, tetapi juga mengubah cara individu mengenal, menilai, dan memilih makanan. Melalui media digital, berbagai informasi mengenai makanan dapat disebarkan secara cepat, luas, dan berulang, sehingga dapat membentuk ketertarikan terhadap makanan tertentu (Zamroni, 2021).

Media sosial menjadi salah satu ruang digital yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi, termasuk konsumsi makanan. Media sosial memungkinkan individu mengakses informasi dalam bentuk teks, gambar,

video, maupun suara secara interaktif (Putri et al., 2022). Selain itu, media sosial juga memungkinkan pengguna berperan ganda sebagai produsen konten yang menciptakan dan membagikan informasi, sekaligus sebagai konsumen yang menerima dan mengakses konten dari pengguna lain. Di Indonesia, penggunaan internet dan media sosial tergolong tinggi. Sebanyak 89% penduduk Indonesia menggunakan internet dan sebagian besar mengakses media sosial (Hamzah dan Pranoto, 2020).

Dalam konteks makanan, media sosial memberikan akses yang luas terhadap berbagai informasi, tren, promosi, dan tampilan makanan. Mahasiswa dapat dengan mudah menemukan konten yang menampilkan makanan melalui berbagai platform, seperti *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, dan media sosial lainnya. Tampilan makanan yang menarik, ulasan rasa, rekomendasi tempat makan, video memasak, serta konten hiburan berbasis makanan dapat membentuk persepsi bahwa makanan tertentu terlihat lezat, populer, mudah dicoba, dan sesuai dengan tren (Amalia et al., 2021). Kajian sistematis oleh Rini et al. (2024) menunjukkan bahwa media sosial memiliki keterkaitan terhadap perilaku konsumen terhadap makanan, termasuk sikap, intensi, dan perilaku konsumsi, karena paparan informasi makanan yang berlangsung secara cepat, luas, dan berulang dapat membentuk ketertarikan serta kecenderungan individu terhadap makanan tertentu, baik makanan sehat maupun makanan tidak sehat.

Salah satu aktivitas penggunaan media sosial yang berkaitan dengan makanan adalah kegiatan menonton *food content* yang merupakan konten makanan dalam berbagai format, seperti video memasak, ulasan makanan, rekomendasi tempat makan, video resep, promosi makanan, *mukbang*, dan *cookbang*. Konten ini umumnya disajikan secara menarik melalui tampilan visual makanan, warna, tekstur, suara, narasi, ekspresi kreator, proses pengolahan, serta cara penyajian yang dapat menggugah selera, sehingga berpotensi menarik perhatian mahasiswa untuk menontonnya secara berulang (Lubis et al., 2020). Kebiasaan menonton *food content* dapat ditinjau melalui frekuensi menonton, durasi menonton, waktu menonton, platform yang digunakan, serta jenis konten makanan yang diminati (Jihad et al., 2024). Di antara berbagai *platform* media sosial, *YouTube* menjadi salah satu media yang banyak digunakan untuk mengakses *food content*, dengan persentase pengguna sebesar 61%, sedangkan *food content* menempati posisi keempat sebagai kategori konten yang diminati sebesar 7,7%, sehingga menunjukkan bahwa konten makanan memiliki daya tarik karena mudah diakses, informatif, menghibur, dan dapat ditonton secara berulang (APJII, 2020).

Salah satu bentuk *food content* yang berkembang pesat di media sosial adalah *mukbang* dan *cookbang*. *Mukbang* merupakan konten yang menampilkan aktivitas makan, pertama kali populer di Korea Selatan melalui siaran langsung maupun rekaman video digital, sedangkan *cookbang* menampilkan proses memasak atau pengolahan makanan yang sering kali diikuti dengan aktivitas makan setelah proses memasak selesai (Strand dan

Gustafsson, 2020). Konten ini tidak hanya sebagai hiburan, tetapi mampu menarik perhatian penonton melalui tampilan makanan, cara penyajian, suara makan, proses memasak, serta gaya pembawa *Broadcast Jockey* (Bölükbaşı et al., 2025). Penonton di kawasan Asia cenderung tertarik menonton konten *mukbang* dan *cookbang* karena daya tarik pembawa acara dan norma sosial yang ditampilkan dalam video (Pereira et al., 2019). Selain itu, strategi penyajian seperti pengambilan gambar jarak dekat, penonjolan warna dan tekstur makanan, suara makan yang ditunjukkan atau *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR), serta ekspresi dan gaya makan kreator dapat menciptakan pengalaman visual dan auditori yang menarik bagi penonton (Kircaburun et al., 2021). Pengalaman tersebut dapat memperkuat ketertarikan dan imajinasi penonton terhadap makanan yang ditampilkan, terutama ketika makanan disajikan dalam porsi besar, tampilan yang menarik, dan cara penyajian yang menggugah selera (Yun et al., 2020a).

Kebiasaan menonton *food content* secara berulang dapat membentuk ketertarikan, persepsi, dan kecenderungan mahasiswa terhadap makanan yang ditampilkan. Makanan yang sering dilihat melalui konten digital menjadi lebih mudah dikenali, diingat, dan diminati karena disajikan melalui gambar, video, suara, ulasan, proses memasak, maupun aktivitas makan yang menarik secara visual dan auditori (García-León dan Teichert, 2024). Kondisi ini dapat mendorong penonton untuk mencoba makanan tertentu atau menilai makanan tersebut sebagai makanan yang populer dan menarik (Kucharczuk et al., 2022). Konten makanan dan minuman di media sosial, termasuk promosi oleh figur publik atau *influencer*, dapat meningkatkan preferensi terhadap produk makanan tertentu pada remaja, sementara penggunaan media sosial dan kebiasaan mengakses *food content* juga berkaitan dengan gaya hidup serta pemilihan makanan remaja (Husna dan Puspita, 2020).

Meskipun *food content* sering dikaitkan dengan tampilan makanan tidak sehat, kebiasaan menonton *food content* tidak selalu mengarah pada preferensi makanan tidak sehat karena mahasiswa juga dapat mengakses konten yang menampilkan makanan sehat, seperti video resep sehat, pengolahan makanan bergizi, konsumsi sayur dan buah, *meal preparation*, serta edukasi pola makan seimbang (Chen et al., 2025). Kebiasaan menonton *food content* yang menampilkan makanan sehat dapat menjadi salah satu sumber informasi gizi bagi mahasiswa, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi mengenai Tumpeng Gizi Seimbang yang mampu meningkatkan pemahaman tentang konsumsi pangan sehari-hari sesuai pedoman gizi seimbang, sehingga berpotensi menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup sehat (Rusdi et al., 2021). Selain itu, media sosial berperan dalam membentuk pandangan remaja terhadap makanan sehat dan bergizi, sehingga konten tontonan makanan sehat dapat menjadi salah satu sumber informasi yang berkaitan dengan preferensi makanan sehat (Jihad et al., 2024). Oleh karena itu, pembagian preferensi makanan menjadi makanan sehat dan

tidak sehat penting dilakukan agar hubungan antara kebiasaan menonton *food content* dan preferensi makanan dapat dianalisis secara lebih spesifik.

Selain kebiasaan menonton *food content*, pengetahuan gizi seimbang turut menjadi faktor penting yang dapat berkaitan dengan preferensi makanan mahasiswa. Pengetahuan gizi mencerminkan kemampuan individu dalam memahami, menilai, dan menentukan pilihan makanan, termasuk dalam mempertimbangkan jenis, jumlah, kualitas gizi, serta dampak makanan terhadap kesehatan (Prawira, 2023). Dengan adanya pengetahuan gizi yang baik, mahasiswa diharapkan mampu membentuk preferensi makanan tidak hanya berdasarkan rasa, tampilan, kemudahan akses, harga, dan tren, tetapi juga berdasarkan kesesuaian dengan prinsip gizi seimbang (Kusmiyati et al., 2025a). Pengetahuan gizi juga dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta mendukung pola gaya hidup yang lebih sehat pada mahasiswa (Ratmono et al., 2022).

Literasi dan pengetahuan gizi pada mahasiswa memiliki kaitan dengan proses pengambilan keputusan dalam memilih makanan dan penggunaan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik cenderung memiliki dasar pertimbangan yang lebih rasional dalam membentuk preferensi terhadap makanan, sehingga lebih mampu memahami pentingnya memilih makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman. Hal ini didukung oleh penelitian Jauziyah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan cara mahasiswa menentukan pilihan makanan, sedangkan penelitian Jannah et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui *instagram* bertema Empat Pilar Gizi Seimbang dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Dengan demikian, pengetahuan gizi seimbang dapat mendorong preferensi terhadap makanan sehat dan menurunkan kecenderungan terhadap makanan tidak sehat.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh berbagai tayangan makanan yang tersebar luas di media sosial (Budiono et al., 2024). Makanan seperti *mukbang* dan *cookbang*, dan ulasan makanan, video resep, dan rekomendasi kuliner menampilkan makanan secara menarik melalui visual, suara, narasi, maupun gaya penyajian (Kim dan Oh, 2024). Paparan tersebut dapat membentuk ketertarikan dan preferensi makanan mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Kebiasaan menonton *food content* melalui *platform* digital seperti *instagram*, *TikTok*, dan *YouTube* dapat membuat makanan yang ditampilkan secara berulang menjadi lebih mudah dikenali, diingat, dan diminati (Zogara et al., 2022). Kondisi ini dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam memilih makanan, terutama makanan yang praktis dan mudah ditemui, serta semakin terlihat pada mahasiswa perantau yang memiliki kebebasan lebih besar dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari sehingga preferensi terhadap makanan praktis dan mudah diperoleh dapat meningkat.

Mahasiswa non-kesehatan dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini karena pada umumnya memiliki paparan informasi kesehatan dan gizi yang lebih terbatas dibandingkan mahasiswa dari program studi kesehatan. Hal ini berkaitan dengan kurangnya edukasi mendalam pada pembelajaran formal mengenai perilaku hidup sehat dan pola makan bergizi yang secara khusus terintegrasi dalam kurikulum perkuliahan mereka, sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan gizi seimbang dan cara menentukan pilihan makanan. Mahasiswa non-kesehatan juga dapat memiliki keragaman akses terhadap informasi gizi, sehingga preferensi mereka terhadap makanan sehat dan tidak sehat berbeda-beda. Penelitian Kurniawan dan Widyaningsih (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas kesehatan memiliki asupan protein dan energi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non-kesehatan karena cenderung lebih memperhatikan asupan gizinya. Oleh karena itu, mahasiswa non-kesehatan dinilai sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti dalam memahami hubungan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan.

Universitas Hasanuddin merupakan salah satu perguruan tinggi besar di Indonesia Timur dengan mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang daerah, sosial, budaya, ekonomi, dan disiplin ilmu (Universitas Hasanuddin, 2024). Keberagaman latar belakang tersebut dapat membentuk variasi preferensi makanan mahasiswa, baik berdasarkan kebiasaan makan, asal daerah, lingkungan tempat tinggal, akses terhadap makanan, maupun pengaruh lingkungan sosial kampus. Selain itu, mahasiswa Universitas Hasanuddin berada pada lingkungan akademik dan sosial yang dinamis, memiliki mobilitas yang tinggi, serta memiliki peluang besar untuk terpapar berbagai tren makanan melalui media sosial. Ketersediaan berbagai pilihan makanan di sekitar kampus dan kebebasan mahasiswa dalam menentukan konsumsi sehari-hari juga dapat memengaruhi preferensi makanan terhadap makanan sehat maupun makanan tidak sehat (Li et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut preferensi makanan mahasiswa perlu dikaji tidak hanya sebagai kecenderungan umum dalam memilih makanan, tetapi juga berdasarkan arah preferensinya, yaitu preferensi terhadap makanan sehat dan preferensi terhadap makanan tidak sehat. Kebiasaan menonton *food content* dapat membentuk ketertarikan terhadap makanan melalui paparan visual dan auditori yang terjadi secara berulang, baik terhadap makanan sehat maupun makanan tidak sehat. Sementara itu, pengetahuan gizi seimbang dapat membantu mahasiswa menilai dan menentukan pilihan makanan secara lebih rasional berdasarkan kandungan gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Dengan demikian, penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Menonton *Food content* dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin” penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan faktor paparan digital dan faktor kognitif dengan kecenderungan mahasiswa dalam memilih makanan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, preferensi makanan mahasiswa dapat terbentuk dari berbagai faktor, di antaranya kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang. Kebiasaan menonton *food content* melalui berbagai *platform* media sosial menjadi perhatian karena aktivitas tersebut dapat berlangsung secara berulang dan menjadi bagian dari rutinitas penggunaan media sosial mahasiswa. Kebiasaan ini dapat membentuk ketertarikan, persepsi, dan kecenderungan mahasiswa terhadap makanan yang ditampilkan. Di sisi lain, pengetahuan gizi seimbang berperan dalam kemampuan mahasiswa untuk memahami, menilai, dan menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa non-kesehatan, khususnya pada usia remaja akhir hingga dewasa awal, merupakan kelompok yang relevan untuk diteliti karena memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari serta cenderung memiliki paparan edukasi gizi yang lebih terbatas. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kebiasaan menonton *food content* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
2. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
3. Mendeskripsikan preferensi makanan sehat dan tidak sehat pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
4. Menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan sehat pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan tidak sehat pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
6. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan sehat pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
7. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan tidak sehat pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah mengenai preferensi makanan pada mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang. Preferensi makanan dalam penelitian ini ditinjau berdasarkan kecenderungan terhadap makanan sehat dan makanan tidak sehat, sehingga hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan arah pilihan makanan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian terkait media digital, pengetahuan gizi, dan preferensi makanan pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Universitas Hasanuddin dalam mendukung upaya pembentukan perilaku makan pada mahasiswa. Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pelaksanaan edukasi gizi, literasi media, dan promosi kesehatan di lingkungan kampus, khususnya melalui media yang mudah diakses oleh mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan preferensi makanan mahasiswa, khususnya kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini juga memberikan pemahaman mengenai bagaimana preferensi makanan mahasiswa dapat mengarah pada makanan sehat maupun makanan tidak sehat. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan dalam menyusun, melaksanakan, mengolah, serta menganalisis data penelitian ilmiah, sekaligus memperluas wawasan mengenai hubungan antara media digital, pengetahuan gizi, preferensi makanan, dan promosi kesehatan pada mahasiswa.

1.5 Tinjauan Pustaka

1.5.1 Tinjauan Umum tentang Preferensi Makanan

1) Definisi Preferensi Makanan

Preferensi makanan merupakan kecenderungan seseorang dalam menyukai, menerima, dan memilih makanan tertentu untuk dikonsumsi (Melani et al., 2021). Preferensi makanan tidak hanya berkaitan dengan rasa suka atau tidak suka, tetapi juga proses pengambilan keputusan dalam memilih makanan di antara berbagai alternatif yang tersedia. Dalam menentukan preferensi makanan, seseorang dapat mempertimbangkan rasa, aroma, tekstur, tampilan, pengalaman sebelumnya, serta kesan terhadap makanan (Serrano-González et al., 2021). Oleh karena itu,

preferensi makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi, frekuensi makan, asupan gizi, dan kecukupan nutrisi seseorang.

Preferensi makanan dapat terbentuk melalui pengalaman makan yang berlangsung sejak masa kanak-kanak dan dapat berubah seiring bertambahnya usia. Proses tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, budaya, lingkungan sosial, ketersediaan makanan, serta informasi mengenai makanan yang diterima individu (Drewnowski, 2020). Makanan yang sering dikenalkan atau dikonsumsi secara berulang cenderung lebih mudah diterima, disukai, dan dipilih kembali (Mantuges et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Hendra et al. (2019) menjelaskan bahwa preferensi makanan pada remaja perlu dikaji karena remaja mulai memiliki kecenderungan untuk menentukan pilihan makanannya sendiri dan lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk media sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Qutteina et al. (2022) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi kecenderungan remaja dalam memilih makanan, baik makanan sehat maupun makanan tidak sehat.

2) Preferensi Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan bagian dari pola makan yang beragam, seimbang, dan bergizi, yang mencakup konsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, serta pembatasan asupan garam, gula bebas, lemak jenuh, dan lemak trans. Pola makan sehat berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi, menjaga keseimbangan energi, serta membantu mencegah malnutrisi dan penyakit tidak menular (CDC, 2026). Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) menjelaskan bahwa makanan sehat merupakan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsep ini diwujudkan melalui pedoman Isi Piringku, yang menganjurkan setengah piring berisi sayur dan buah serta setengah piring lainnya berisi makanan pokok dan lauk pauk, disertai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak dalam makanan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Oleh karena itu, preferensi makanan sehat dapat dipahami sebagai kecenderungan individu dalam menyukai dan memilih makanan yang mendukung kecukupan gizi dan kesehatan tubuh.

Preferensi makanan sehat perlu dikaji karena dapat menggambarkan kecenderungan remaja dalam memilih makanan yang mendukung pemenuhan gizi. Berdasarkan prinsip gizi seimbang, makanan sehat mencakup berbagai jenis pangan yang dikonsumsi secara beragam dan proporsional sesuai kebutuhan tubuh, meliputi:

1. Makanan pokok : Merupakan sumber karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Contoh : nasi, jagung, kentang, umbi-umbian, roti, dan mie.
2. Lauk Pauk : Terbagi menjadi sumber protein hewani dan nabati yang berperan dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, menjaga daya tahan tubuh serta memenuhi kebutuhan zat gizi bagi tubuh. Contoh : ikan, ayam, telur daging, udang, susu, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
3. Sayuran : Merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting untuk menjaga fungsi tubuh dan kesehatan pencernaan. Contoh : bayam, kangkung, sawi, wortel, brokoli, kol, buncis, daun kelor, dan labu siam.
4. Buah-buahan : Merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang membantu menjaga daya tahan tubuh, memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Contoh : pisang, pepaya, jeruk, apel, mangga, semangka, melon, jambu biji, dan alpukat.

3) Preferensi Makanan Tidak Sehat

Preferensi makanan tidak sehat merupakan kecenderungan individu dalam menyukai dan memilih makanan yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Makanan tidak sehat umumnya memiliki kandungan energi, gula, garam, dan lemak yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, mineral, serta zat gizi penting. Makanan tidak sehat meliputi makanan cepat saji, *junk food*, makanan instan, makanan olahan, gorengan berlebihan, makanan ringan tinggi garam, makanan tinggi gula, dan minuman manis kemasan. Jenis makanan tersebut sering diminati karena memiliki cita rasa yang kuat, praktis, mudah diperoleh, harga yang relatif terjangkau, serta sesuai dengan gaya hidup modern (Olawuyi et al., 2020). Penelitian Annisa et al. (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa berkaitan dengan status gizi, sedangkan Tanjung et al. (2022) menjelaskan bahwa *junk food* memiliki kandungan kalori, lemak, gula, dan sodium yang tinggi serta rendah zat gizi, sehingga konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada remaja.

Konsumsi makanan tidak sehat jika dilakukan secara berulang cenderung meningkatkan asupan kalori berlebih, sehingga memicu kenaikan berat badan yang berpotensi berkembang menjadi *overweight* dan obesitas (Misbar et al., 2024). Preferensi terhadap makanan tidak sehat dalam jangka panjang tanpa diimbangi dengan makanan sehat akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, stroke, penyakit jantung koroner, gangguan hati, hingga kanker (Romadona et al., 2021). Menurut Pinasti (2021), preferensi

makanan tidak sehat dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti:

1. *Overweight* dan obesitas

Obesitas adalah keadaan berat badan berlebihan yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Remaja yang memiliki preferensi terhadap makanan tidak sehat berisiko mengalami Obesitas hingga 2,27 kali lebih tinggi. Makanan tidak sehat seperti *junk food* umumnya tinggi kalori dan lemak, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi yang terlalu sering menyebabkan asupan energi berlebih, sehingga tubuh menyimpan kelebihan energi tersebut dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak inilah yang kemudian memicu terjadinya *overweight*. Penentuan status gizi obesitas pada remaja ditentukan melalui IMT (Indeks Massa Tubuh) berdasarkan usia dan jenis kelamin. Remaja dikategorikan obesitas apabila hasil IMT berdasar usia adalah memiliki z score $>+2$.

2. Diabetes Melitus

Preferensi terhadap makanan tidak sehat dapat memicu terjadinya obesitas, yang kemudian meningkatkan risiko berkembangnya diabetes melitus. Pola konsumsi tinggi gula, lemak, dan kalori membuat tubuh lebih rentan mengalami gangguan metabolisme. Individu dengan obesitas atau indeks massa tubuh (IMT) di atas normal (≥ 25) memiliki risiko 3–4 kali lebih tinggi untuk menderita diabetes melitus dibandingkan mereka dengan IMT normal (18,5–24,9).

3. Meningkatkan risiko stroke

Konsumsi makanan tidak sehat dalam jangka panjang dapat meningkatkan faktor risiko penyakit kardiovaskular, termasuk stroke. Ini disebabkan oleh kandungan kolesterol yang tinggi, yang berdampak buruk pada kesehatan, sehingga menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak terluka. Peningkatan populasi obesitas dan peningkatan konsumsi makanan *fast food* menyebabkan peningkatan kasus stroke di negara-negara maju.

4. Kanker

Konsumsi makanan yang tidak sehat, khususnya terhadap *junk food*, dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan metabolik dan beberapa jenis penyakit kronis, termasuk kanker. Risiko ini muncul karena *junk food* umumnya rendah serat dan vitamin, tetapi tinggi gula serta lemak, sehingga dapat memicu gangguan metabolik dan proses inflamasi yang berkaitan dengan perkembangan kanker, terutama pada organ pencernaan. Selain itu, preferensi

terhadap makanan tersebut juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko *Fibroadenoma Mammae* (FAM), yaitu tumor jinak pada payudara yang dapat meningkatkan peluang terjadinya kanker payudara di kemudian hari. *Junk food* yang sering diolah pada suhu tinggi berpotensi menghasilkan senyawa karsinogenik, dan paparan senyawa ini dapat memicu pembentukan sel abnormal sehingga memperbesar risiko terjadinya kanker.

Tabel 1. 1 Sintesa Penelitian tentang Preferensi Makanan

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., dan Syafani, T. S. (2021).	Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung. <i>AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public-Health</i>	Desain penelitian Survei, analisis statistik deskriptif Metode analisis uji korelasi Kendall's Tau	Mahasiswa di Kota Bandar Lampung.	Mahasiswa memiliki preferensi yang berbeda terhadap makanan dan minuman jadi. Preferensi tertinggi pada kelompok makanan utama adalah aneka mi, pada kelompok makanan selingan adalah pempek, sedangkan pada kelompok minuman jadi adalah air mineral kemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi makanan mahasiswa cenderung berkaitan dengan jenis makanan yang praktis, mudah dikonsumsi, dan sesuai dengan pola konsumsi sehari-hari.
2.	Sauma, C. A., Puspikawati, S. I., Istiqumilaily, R., dan Amardiani, Z. G. (2023)	Hubungan antara preferensi dengan frekuensi konsumsi <i>junk food</i> pada mahasiswa di Jabodetabek. <i>Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"</i>	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: <i>Chi-square</i>	246 Mahasiswa di Jabodetabek.	Mayoritas mahasiswa menyukai <i>junk food</i> sebesar 63,4% dan sering mengonsumsi <i>junk food</i> sebesar 53,7%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa preferensi berhubungan dengan frekuensi konsumsi <i>junk food</i> pada mahasiswa Sig. = 0,000, sehingga Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi terhadap <i>junk food</i> berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan tidak sehat.
3.	Rahmadani, D. U., dan Qomaruddin, M. B. (2021)	Determinan yang mempengaruhi tindakan memilih makanan pada remaja wanita di Kota Malang.	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: <i>Chi-square</i>	100 remaja wanita usia 10–24 tahun di Kota Malang.	1. Sebagian besar remaja memiliki preferensi makanan sehat sebesar 73%, sedangkan 27% mengarah pada makanan kurang sehat.

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
		<i>Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat</i>			2. Responden dengan pengetahuan tinggi cenderung memiliki preferensi makanan sehat sebesar 96,8%. 3. Responden dengan sikap mendukung cenderung memiliki preferensi makanan sehat sebesar 87,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi makanan pada remaja dapat berkaitan dengan kecenderungan dalam memilih makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang
4.	Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., dan Rahfiludin, M. Z. (2024)	“Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, dan Kualitas Diet pada Mahasiswa” <i>Journal of Nutrition College</i>	Desain penelitian: Observasional dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: Uji korelasi <i>Rank Spearman</i>	100 Mahasiswa Universitas Diponegoro.	1. Sebagian besar mahasiswa memiliki pemilihan makanan yang baik sebesar 57%, sedangkan 43% memiliki pemilihan makanan kurang. 2. Alasan utama mahasiswa dalam memilih makanan adalah faktor kenyamanan, harga, dan sensorik 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan kualitas diet mahasiswa ($p = 0,034$). 4. Pemilihan makanan yang kurang sehat dapat berkaitan dengan pola makan yang kurang baik, sedangkan pemilihan makanan yang lebih baik dapat mendukung kualitas diet mahasiswa.
5.	Wahyudi, W., Nurfadilah, A., Fransisca, C.,	Pola Konsumsi <i>Snack</i> dan Minuman Kemasan pada Mahasiswa Kesehatan dan	Desain Penelitian: Kuantitatif deskriptif (survei).	Sampel penelitian ini adalah 122 mahasiswa (61 mahasiswa	1. Mahasiswa non-kesehatan menunjukkan preferensi lebih tinggi terhadap <i>snack</i> dan

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
	Zulkadri, M.F., dan Manik, J. (2024)	Non-kesehatan: Studi Kasus UIN Sumatera Utara <i>Journal Syifa Sciences and Clinical Research (JSSCR), Vol.6(3)</i>	Metode Analisis: Statistik deskriptif	program studi Kesehatan dan 61 mahasiswa non-kesehatan).	minuman kemasan dibandingkan mahasiswa kesehatan. 2. Pada konsumsi <i>snack</i> 3–6 kali per minggu, proporsi mahasiswa non-kesehatan lebih besar (32,79%) dibandingkan mahasiswa kesehatan (23,33%). 3. Konsumsi <i>snack</i> harian >3 kali per hari lebih banyak ditemukan pada mahasiswa non-kesehatan (32,79%), sedangkan mahasiswa kesehatan cenderung berada pada 1–3 kali per hari (31,67%). 4. Preferensi terhadap minuman kemasan juga lebih menonjol pada mahasiswa non-kesehatan, dengan 13,30% mengonsumsi >6 botol per minggu, sementara kategori ini tidak ditemukan pada mahasiswa kesehatan. 5. Kebiasaan konsumsi sejak usia dini lebih banyak terjadi pada mahasiswa non-kesehatan (63,3% sejak SD), yang mengindikasikan preferensi makanan kurang sehat terbentuk lebih awal dibandingkan mahasiswa kesehatan.

Hasil Sintesa dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa preferensi makanan pada remaja dan mahasiswa cenderung terbentuk dari kebiasaan, gaya hidup, kemudahan akses, serta pertimbangan terhadap rasa, harga, dan kenyamanan. Sayekti et al. (2022) menunjukkan bahwa preferensi mahasiswa berkaitan dengan pola pikir makan dan kecenderungan memilih makanan atau minuman jadi yang praktis. Pada sisi makanan tidak sehat, Sauma et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menyukai *junk food* dan frekuensi konsumsinya berkaitan dengan preferensi terhadap makanan tersebut. Hal serupa juga terlihat pada penelitian Wahyudi et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa nonkesehatan cenderung lebih banyak mengonsumsi *snack* dan minuman kemasan dibandingkan mahasiswa kesehatan.

Sementara itu, penelitian Rahmadani dan Qomaruddin (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan memilih makanan yang lebih sehat, terutama pada responden dengan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap makanan sehat. Yugharyanti et al. (2024) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pemilihan makanan yang baik, meskipun alasan utama dalam memilih makanan masih dipengaruhi oleh kenyamanan, harga, dan faktor sensorik. Secara umum, temuan-temuan tersebut menggambarkan bahwa preferensi makanan pada remaja dan mahasiswa dapat mengarah pada makanan sehat maupun tidak sehat, tergantung pada pengetahuan, kebiasaan, lingkungan, kemudahan akses, serta daya tarik makanan yang tersedia.

1.5.2 Tinjauan Umum tentang Kebiasaan Menonton *Food content*

1) Definisi *Food content*

Food content merupakan konten yang menampilkan makanan dan aktivitas yang berkaitan dengan makanan melalui media digital, khususnya media sosial. Konten ini dapat berbentuk video, foto, ulasan, rekomendasi tempat makan, video resep, promosi makanan, *mukbang*, *cookbang*, maupun konten edukasi gizi dan pola makan. Dalam kajian media sosial, Molenaar et al. (2024) menjelaskan bahwa konten makanan mencakup berbagai bentuk informasi dan tampilan terkait makanan, gizi, serta aktivitas memasak yang disebarluaskan melalui *platform* digital. Konten tersebut dapat dianalisis melalui teks, visual, maupun respons emosional pengguna.

Food content umumnya disajikan dengan tampilan yang menarik melalui visual makanan, warna, tekstur, suara, narasi, ekspresi kreator, proses memasak, serta cara penyajian yang dapat menggugah selera. Selain itu, *mukbang* dan *cookbang* termasuk

bentuk konten makanan daring yang populer karena menampilkan aktivitas makan dan memasak, serta sering dikaitkan dengan pengalaman menonton yang bersifat visual, sosial, dan hiburan (Song, 2023). Penyajian konten makanan yang menarik memungkinkan penonton memperoleh pengalaman visual dan auditori terhadap makanan yang ditampilkan (Kim dan Oh, 2024). Dengan demikian, *food content* dipahami sebagai konten makanan yang ditonton mahasiswa melalui media sosial dan dapat menjadi bagian dari kebiasaan penggunaan media digital sehari-hari.

2) Jenis dan Karakteristik *Food content*

Food content memiliki beragam jenis, seperti video memasak, video resep, ulasan makanan, rekomendasi tempat makan, promosi makanan, konten makanan sehat, *mukbang*, dan *cookbang* (Ardrini et al., 2020). Secara umum, konten ini menjadikan makanan sebagai objek utama yang ditampilkan secara menarik melalui visual, warna, tekstur, suara, narasi, ekspresi kreator, proses pengolahan, serta cara penyajian. Hal ini membuat *food content* tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi mengenai makanan, tetapi juga sebagai hiburan yang dapat menarik perhatian penonton terhadap makanan yang ditampilkan. Dengan karakteristik tersebut, *food content* menjadi salah satu jenis konten media sosial yang banyak diminati karena berperan dalam aktivitas makan sehari-hari.

Salah satu bentuk *food content* yang populer adalah *mukbang*, yaitu konten yang menampilkan aktivitas makan dan berasal dari gabungan kata Korea “먹는” (*meokneun*) yang berarti makan dan “방송” (*bangsong*) yang berarti siaran (Kircaburun et al., 2021). Konten *mukbang* umumnya memperlihatkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, sering kali berupa makanan cepat saji, makanan pedas, atau makanan berlemak yang disajikan secara menarik (Kang et al., 2020). Selain menampilkan makanan, *mukbang* juga menghadirkan suara makan, ekspresi kreator, dan interaksi dengan penonton yang dapat memperkuat daya tarik konten tersebut. Karakteristik tersebut membuat *mukbang* tidak hanya menjadi tayangan makan, tetapi juga pengalaman menonton yang dapat membangkitkan ketertarikan terhadap makanan.

Selain *mukbang*, terdapat pula konten *cookbang*, merupakan konten yang menampilkan proses memasak melalui video atau siaran langsung. *Cookbang* biasanya memperlihatkan tahapan memasak mulai dari pemilihan bahan, persiapan, pengolahan, hingga penyajian makanan (Yun et al., 2020). Konten ini dapat berfungsi sebagai hiburan sekaligus sumber informasi bagi

penonton dalam memperoleh inspirasi menu, resep, dan cara mengolah makanan secara praktis. Dengan demikian, *mukbang* dan *cookbang* merupakan bentuk *food content* yang dapat membantu penonton mengenal berbagai jenis makanan, baik melalui aktivitas makan maupun proses pengolahannya (Park et al., 2024).

3) Kebiasaan Menonton *Food content*

Kebiasaan menonton *food content* merupakan pola perilaku seseorang dalam mengakses dan menonton konten makanan secara berulang melalui media sosial atau *platform* digital. Kebiasaan ini tidak hanya dilihat dari pernah atau tidaknya seseorang menonton *food content*, tetapi juga dari frekuensi menonton, durasi menonton, waktu menonton, jenis konten yang diminati, serta alasan menonton. Pada remaja akhir dan mahasiswa, kebiasaan menonton *food content* lebih mudah terbentuk karena tingginya penggunaan media sosial, kemudahan akses penggunaan media digital, serta karakteristik konten makanan yang menarik, singkat, dan mudah ditonton secara berulang. Penelitian Iqbal dan Salsabila (2023) menjelaskan bahwa kebiasaan menonton konten makanan seperti *mukbang* dapat diukur melalui beberapa aspek, seperti frekuensi, durasi, perhatian saat menonton, serta respons setelah menonton, sehingga kebiasaan ini dapat mencerminkan keterlibatan individu terhadap tayangan makanan di media digital.

Kebiasaan menonton *food content* juga dapat dipengaruhi oleh berbagai alasan, seperti hiburan, rasa ingin tahu, peningkatan nafsu makan, pengisi waktu luang, maupun keinginan untuk memperoleh referensi makanan. Penelitian Amalia et al. (2021) menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* di media sosial berkaitan dengan perubahan perilaku makan ke arah makanan tidak sehat. Sedangkan Thania dan Humayrah (2023) menemukan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan dengan nafsu makan, pola makan, dan status gizi mahasiswa di Jakarta. Selain itu, Budiono et al. (2024) menunjukkan bahwa menonton tayangan kuliner di media sosial berkaitan dengan nafsu makan mahasiswa.

4) Hubungan Kebiasaan Menonton *Food content* dengan Preferensi Makanan

Kebiasaan menonton *food content* merupakan pola perilaku seseorang dalam mengakses dan menonton konten makanan secara berulang melalui media sosial atau *platform* digital. Kebiasaan ini tidak hanya dilihat dari pernah atau tidaknya seseorang menonton *food content*, tetapi juga dari frekuensi menonton, durasi menonton, waktu menonton, jenis konten yang

diminati, serta alasan menonton. Pada remaja akhir dan mahasiswa, kebiasaan menonton *food content* lebih mudah terbentuk karena tingginya penggunaan media sosial, kemudahan akses penggunaan media digital, serta karakteristik konten makanan yang menarik, singkat, dan mudah ditonton secara berulang. Penelitian Iqbal dan Salsabila (2023) menjelaskan bahwa kebiasaan menonton konten makanan seperti *mukbang* dapat diukur melalui beberapa aspek, seperti frekuensi, durasi, perhatian saat menonton, serta responss setelah menonton, sehingga kebiasaan ini dapat mencerminkan keterlibatan individu terhadap tayangan makanan di media digital.

Kebiasaan menonton *food content* juga dapat dipengaruhi oleh berbagai alasan, seperti hiburan, rasa ingin tahu, peningkatan nafsu makan, pengisi waktu luang, maupun keinginan untuk memperoleh referensi makanan. Penelitian Amalia et al. (2021) menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* di media sosial berkaitan dengan perubahan perilaku makan ke arah makanan tidak sehat. Sedangkan Thania dan Humayrah (2023) menemukan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* berhubungan dengan nafsu makan, pola makan, dan status gizi mahasiswa di Jakarta. Selain itu, Budiono et al. (2024) menunjukkan bahwa menonton tayangan kuliner di media sosial berkaitan dengan nafsu makan mahasiswa.

Tabel 1. 2 Sintesa Penelitian tentang Kebiasaan Menonton *Food content*

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Jihad, F. F., Paradhiba, M., Is, J. M., Duana, M., Sriwahyuni, S., Darmawan, D., dan Oktaria, Y. (2024)	Pengaruh Media Sosial terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi pada Remaja <i>Journal of Healthcare Technology and Medicine</i>	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: <i>Chi-square</i>	Remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat	1. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja, termasuk preferensi terhadap makanan sehat dan bergizi. 2. Terdapat hubungan signifikan antara interaksi dengan konten makanan dan preferensi makanan remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa preferensi makanan sehat pada remaja dapat dipengaruhi oleh informasi makanan yang diterima, terutama informasi mengenai makanan bergizi, makanan beragam, sayur, buah, sumber protein, serta makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.
2.	Saraswati, D., dan Lubis, I. (2025)	Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan <i>Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)</i>	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: <i>Uji Chi-square</i>	100 mahasiswa aktif di Kota Medan	1. Durasi dan Frekuensi penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan mahasiswa di Kota Medan. 2. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama mahasiswa menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan media sosial berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang baik. 3. Informasi makanan di media sosial, seperti rekomendasi makanan yang sedang tren, dapat menjadi referensi dalam membentuk kebiasaan konsumsi mahasiswa.

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
3.	Fayasari, A., Gustianti, M. N., dan Khasanah, T. A. (2022)	Perilaku Menonton <i>Mukbang</i> dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta <i>Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan</i>	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis <i>Uji Chi-square</i>	413 mahasiswa di DKI Jakarta	1. <i>Mukbang</i> sebagai salah satu bentuk <i>food content</i> berhubungan signifikan dengan preferensi makanan mahasiswa di DKI Jakarta. 2. Mahasiswa yang teradiksi menonton <i>mukbang</i> memiliki peluang lebih besar untuk memiliki preferensi makanan tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak teradiksi menonton <i>mukbang</i>. 3. Kebiasaan menonton <i>mukbang</i> berhubungan signifikan dengan preferensi makanan terkait <i>fast food</i>. 4. Preferensi makanan mahasiswa berkaitan dengan jenis makanan yang sering muncul dalam tayangan <i>mukbang</i>, terutama sumber protein, sayuran, dan <i>fast food</i>. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>food content</i> yang ditonton secara berulang dapat berkaitan dengan terbentuknya ketertarikan dan preferensi mahasiswa terhadap makanan tertentu.
4.	Puspita, N., Rakhma, L. R., dan Zulaekah, S. (2025)	Hubungan Kebiasaan Menonton <i>Food vlog</i> dan Peningkatan Nafsu Makan Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: Uji korelasi <i>Spearman Rank</i>	79 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta	1. Sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan menonton <i>food vlog</i> yang tinggi sebesar 72,2%. 2. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan menonton <i>food vlog</i> dengan peningkatan nafsu makan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menonton <i>food vlog</i>, maka

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
		<i>INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi</i>			kecenderungan peningkatan nafsu makan juga semakin besar.
5.	Iqbal, M., dan Salsabila, S. (2023)	Hubungan antara Kebiasaan Menonton <i>Mukbang</i> dengan Risiko Kejadian Gangguan Makan pada Mahasiswi Politeknik Negeri Jember <i>Nutrire Diaita</i>	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: Uji <i>Chi-square</i>	105 mahasiswi Politeknik Negeri Jember	1. Sebagian besar mahasiswi memiliki kebiasaan menonton <i>mukbang</i> tinggi sebesar 81,9%. 2. Mayoritas frekuensi menonton <i>mukbang</i> adalah 5–7 kali dalam seminggu sebesar 43,8%. 3. Sebagian besar responden menonton <i>mukbang</i> selama >10 menit setiap kali menonton sebesar 38,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan menonton tayangan <i>mukbang</i> pada mahasiswa tergolong tinggi.

Kesimpulan Penelitian

Hasil sintesa dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan kebiasaan menonton *food content* dapat berkaitan dengan preferensi makanan serta perilaku makan pada remaja dan mahasiswa. Jihad et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan preferensi makanan remaja, termasuk preferensi terhadap makanan sehat dan bergizi. Saraswati dan Lubis (2025) juga menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa, sehingga informasi makanan di media sosial, seperti rekomendasi makanan yang sedang tren, dapat menjadi salah satu referensi dalam membentuk kebiasaan konsumsi mahasiswa.

Pada konteks *food content*, Fayasari et al. (2022) menunjukkan bahwa perilaku menonton *mukbang* berhubungan signifikan dengan preferensi makanan mahasiswa, khususnya preferensi terhadap jenis makanan yang sering muncul dalam tayangan *mukbang*. Puspita et al. (2025) juga menemukan bahwa kebiasaan menonton *food vlog* berhubungan dengan peningkatan nafsu makan mahasiswa, sehingga semakin sering mahasiswa menonton *food vlog*, semakin besar kecenderungan peningkatan nafsu makannya. Sementara itu, Iqbal dan Salsabila (2023) menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *mukbang* pada mahasiswi tergolong tinggi. Secara umum, temuan-temuan tersebut menggambarkan bahwa kebiasaan menonton *food content* dapat menjadi salah satu bentuk paparan media digital yang berkaitan dengan ketertarikan, respons makan, dan preferensi makanan pada remaja maupun mahasiswa.

1.5.3 Tinjauan Umum tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

1) Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam memahami, menyadari, dan memiliki informasi mengenai suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti pengalaman, pengamatan indrawi, proses berpikir, pembelajaran, otoritas yang diakui, intuisi, keyakinan, maupun sumber lain yang dipercaya. Secara umum, pengetahuan menjadi bagian dari kemampuan mental manusia yang dapat digunakan untuk memahami suatu objek, menilai keadaan, serta mengambil keputusan. Dengan demikian, tingkat pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami, menilai, dan menentukan pilihan dalam kehidupan sehari-hari (Rosnawati et al., 2021).

2) Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang

Gizi merupakan zat yang diperoleh dari makanan dan dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi penting,

seperti menghasilkan energi, mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh, menjaga fungsi organ, serta menunjang kesehatan dan aktivitas sehari-hari (Kusmiyati et al., 2025). Pemenuhan gizi yang baik sangat diperlukan agar tubuh dapat bekerja secara optimal, termasuk dalam mendukung kemampuan berfikir, konsentrasi, dan produktivitas. Sebaliknya asupan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik dapat berdampak pada penurunan kemampuan berfikir dan produktivitas, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas akademik maupun kegiatan lainnya (Lestari et al., 2022). Selain itu, pola pemenuhan gizi yang terbentuk dalam kehidupan sehari-hari berperan terhadap kondisi kesehatan jangka panjang, karena kualitas asupan gizi dapat memenuhi kesehatan seseorang sepanjang siklus kehidupannya (Kusumawardani et al., 2022).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam pemenuhan asupan gizi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman mengenai jenis makanan, kandungan zat gizi, fungsi zat gizi, keamanan pangan, serta sumber zat gizi dalam makanan. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu individu dalam memahami dan menilai makanan yang dikonsumsi, sehingga mampu menentukan pilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Khomsan, 2022). Pada mahasiswa, pengetahuan gizi menjadi penting karena dapat mendukung kebiasaan makan yang lebih baik dan membantu pemilihan makanan berdasarkan manfaat kesehatan, bukan hanya rasa, harga, atau kemudahan akses (Jauziyah et al., 2021). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi seimbang perlu dilakukan melalui edukasi gizi dengan metode dan media yang menarik, mudah dipahami, serta berasal dari sumber yang dapat dipercaya (Nurfritriani dan Kurniasari, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang tidak hanya menekankan pada kecukupan makanan, tetapi juga keberagaman pangan, keseimbangan porsi, keamanan makanan, serta kesesuaian dengan kebutuhan tubuh. Dalam penerapannya, kebutuhan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dari satu jenis pangan, kecuali ASI bagi bayi usia 0-6 bulan. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang beragam menjadi penting agar tubuh memperoleh zat gizi yang lengkap dan sesuai kebutuhan untuk mendukung pertumbuhan, menjaga kesehatan, dan menunjang aktivitas sehari-hari.

Keanekaragaman pangan dalam gizi seimbang mencakup konsumsi berbagai kelompok makanan, seperti makanan pokok,

lauk pauk, sayuran buah-buahan, serta air. Selain memperhatikan keberagaman jenis makanan, gizi seimbang juga menekankan pentingnya jumlah atau porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pentingnya konsumsi makanan yang beragam tersebut divisualisasikan melalui konsep Tumpeng Gizi Seimbang sebagai pedoman praktis dalam menerapkan gizi seimbang sehari-hari. Pedoman ini membantu masyarakat memahami jenis dan proporsi makanan yang dianjurkan dari setiap kelompok pangan.

Pedoman Tumpeng Gizi Seimbang dapat membantu masyarakat dalam memahami jenis dan proporsi makanan yang dianjurkan dari setiap kelompok pangan. Dalam konteks ini, pengetahuan gizi yang baik diperlukan agar individu mampu memahami dan menerapkan pedoman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Tumpeng Gizi Seimbang menjadi salah satu dasar penting dalam upaya meningkatkan pemahaman dan praktik pemenuhan gizi masyarakat.



Gambar 1. 1 Tumpeng Gizi Seimbang, Permenkes (2014)

Empat tingkatan tumpeng gizi seimbang menurut PERMENKES RI No. 41 Tahun 2014 meliputi :

a. Tingkatan Dasar (Makanan Pokok)

Terdiri dari sumber karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Dianjurkan dikonsumsi dalam jumlah paling banyak dibanding kelompok makanan lain. Dianjurkan untuk konsumsi sebanyak 3-8 porsi sehari, disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas.

b. Tingkatan Kedua (Sayur dan Buah)

Terdiri dari sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan dalam menjaga fungsi pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dianjurkan

untuk dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi sehari untuk sayur, dan 2-3 porsi sehari untuk buah.

c. Tingkatan Ketiga (Lauk Pauk)

Terdiri dari protein hewani dan protein nabati yang berfungsi untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan pembentukan enzim serta hormon. Dianjurkan dikonsumsi dalam jumlah 2-4 porsi sehari.

d. Puncak Tumpeng

Posisi puncak menandakan bahwa kelompok ini dikonsumsi paling sedikit. Terdiri dari makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang harus dibatasi karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Batas konsumsi harian gula maksimal 4 sendok makan per hari, garam (natrium) maksimal 1 sendok teh per hari, lemak maksimal 5 sendok makan per hari.

3) Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan atau kognisi merupakan aspek penting yang memengaruhi pembentukan perilaku seseorang. Dalam ranah kognitif, pengetahuan terbagi menjadi enam tingkatan, yaitu:

1. Mengetahui (*Know*)

Tingkat pertama adalah mengetahui, yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan secara benar materi yang telah dipelajari serta menginterpretasikannya dengan tepat.

3. Menerapkan (*Application*)

Kemampuan menggunakan pengetahuan atau informasi yang telah diperoleh dalam situasi atau konteks nyata.

4. Menganalisis (*Analysis*)

Kemampuan memecah suatu materi atau struktur ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil, tetapi tetap berada dalam satu kesatuan.

5. Melakukan sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan menggabungkan berbagai bagian informasi untuk membentuk struktur, konsep, atau formulasi baru.

6. Mengevaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan memberikan penilaian terhadap suatu objek, informasi, atau materi. Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, baik kriteria yang dibuat sendiri maupun kriteria yang telah tersedia sebelumnya.

Tabel 1. 3 Sintesa Penelitian tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Amalia, D. S., Nuzrina, R., Gifari, N., Angkasa, D., dan Sitoayu, L. (2021).	<i>Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi, dan Tingkat Stres dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif pada Penggemar Mukbang di Media Sosial Instagram.</i> <i>Journal of Nutrition College</i> , Volume 10, Nomor 2, Tahun 2021.	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode Analisis: <i>Chi-square</i>	Sampel penelitian berjumlah 125 responden yang merupakan penggemar <i>mukbang</i> dan pengikut akun Instagram @mgdalenaf dan @nexcarnos, dengan rentang usia 12–25 tahun.	1. Sebanyak 53,4% responden dengan pengetahuan gizi baik hanya mengalami perubahan perilaku makan yang tergolong ringan, sedangkan 77,3% responden dengan pengetahuan gizi kurang mengalami perubahan perilaku makan yang sangat berubah ke arah negatif. 2. Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku makan negatif ($p = 0,009$)
2.	Djide, N. A. N., dan Pebriani, R. (2023).	<i>Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.</i> <i>Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat</i> , Volume 15, Edisi 1, Tahun 2023	Desain Penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode Analisis: Uji korelasi <i>Spearman</i>	Sampel penelitian berjumlah 92 mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar	1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan praktik pemilihan makanan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar ($p < 0,05$). 2. Semakin baik tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula praktik pemilihan makanan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3.	Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., dan Lestari, R. M. (2022).	Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja <i>Jurnal Surya Medika (JSM)</i>	Desain penelitian: <i>Literature review</i> Metode analisis: Deskriptif/naratif	Sampel penelitian ini merupakan remaja usia 15–18 tahun	1. Hasil <i>review</i> menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan asupan dan pemilihan makanan mahasiswa.

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
			berdasarkan hasil temuan literatur		2. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki pola makan yang lebih baik, karena lebih mampu memahami jenis, jumlah, dan manfaat zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. 3. Pengetahuan gizi berperan dalam membantu mahasiswa menentukan pilihan makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tubuh dan prinsip gizi seimbang. Namun, pengetahuan gizi yang baik tidak selalu langsung tercermin dalam praktik makan sehari-hari, karena pemilihan makanan juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan, lingkungan, akses makanan, serta kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki.
4.	O'Leary, M., Mooney, E., dan McCloat, A. (2025)	The Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake of University Students: A Scoping Review <i>Dietetics</i>, 4(2), 16	Desain penelitian: <i>Scoping review</i> Metode analisis: Pencarian dan seleksi artikel <i>peer-reviewed</i>, ekstraksi data, serta analisis deskriptif terhadap hasil penelitian yang memenuhi kriteria.	Total 22 studi yang memenuhi kriteria, dengan jumlah keseluruhan 7.976 mahasiswa/university students.	1. Hasil <i>review</i> menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan asupan dan pemilihan makanan mahasiswa. 2. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki pola makan yang lebih baik. 3. Pengetahuan gizi dapat membantu mahasiswa menentukan pilihan makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tubuh, meskipun praktik makan juga dipengaruhi oleh kebiasaan, lingkungan, dan akses makanan.

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
5.	Sklar, E., Radtke, M. D., Steinberg, F. M., Medici, V., Fetter, D. S., dan Scherr, R. E. (2025)	<i>Nutrition Knowledge, Food Insecurity, and Dietary Biomarkers: Examining Fruit and Vegetable Intake Among College Students</i> <i>Nutrients</i>, 17(3), 584	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i> Metode analisis: Korelasi Pearson dan <i>Kendall's Tau</i>, regresi linear univariat dan multivariat, serta ANOVA	166 mahasiswa sarjana dan pascasarjana berusia ≥ 18 tahun dari salah satu universitas negeri di California	1. Pengetahuan gizi yang lebih tinggi berhubungan dengan kualitas diet yang lebih baik dan peningkatan asupan buah serta sayur pada mahasiswa. 2. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki pemilihan makanan yang lebih bergizi. Namun, penerapan pengetahuan gizi dalam pemilihan makanan tetap dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti akses pangan dan kondisi keamanan pangan.

Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil sintesa, pengetahuan gizi secara umum berhubungan dengan perilaku makan dan pemilihan makanan pada remaja maupun mahasiswa. Amalia et al. (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berkaitan dengan perubahan perilaku makan negatif yang lebih ringan, sedangkan Djide dan Pebriani (2023) menemukan bahwa semakin baik pengetahuan gizi mahasiswa, semakin baik pula praktik pemilihan makanan sehari-hari. Sejalan dengan itu, Lestari et al. (2022) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi berkaitan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan, karena individu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung lebih memperhatikan jenis, jumlah, dan manfaat zat gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Temuan dari O'Leary et al. (2025) dan Sklar et al. (2025) juga memperkuat bahwa pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kualitas diet dan pemilihan makanan yang lebih baik, termasuk peningkatan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Namun, pengetahuan gizi tidak selalu langsung tercermin dalam praktik makan sehari-hari karena pemilihan makanan juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan, lingkungan, akses pangan, paparan media sosial, dan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki. Dengan demikian, pengetahuan gizi seimbang penting dikaji sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan preferensi dan pemilihan makanan mahasiswa.

1.5.4 Tinjauan Umum tentang Mahasiswa

1) Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Pengertian ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada tingkat pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengah. Perguruan tinggi tersebut dapat berupa universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, akademi, atau bentuk perguruan tinggi lainnya yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Dengan demikian, mahasiswa dapat dipahami sebagai seseorang yang mengikuti proses pembelajaran secara formal pada lembaga pendidikan tinggi.

2) Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa umumnya berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju kedewasaan dengan rentang usia sekitar 18–21 tahun (Yusuf, 2012). Pada tahap ini, individu mulai memiliki kemandirian dalam mengatur kehidupan

sehari-hari, termasuk dalam menentukan pilihan makanan, terutama bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari pengawasan orang tua (Karimuddin dan Abdullah, 2021). Kemandirian tersebut membuat mahasiswa mulai bertanggung jawab terhadap berbagai keputusan pribadi, termasuk pola makan, aktivitas akademik, dan gaya hidup. Selain itu, individu pada fase ini umumnya memiliki aspirasi, motivasi, dan energi yang besar untuk mencapai tujuan serta mempersiapkan masa depan, disertai perkembangan sosial dan emosional yang semakin kuat dalam memahami hubungan antarindividu dan tuntutan sosial (Isroani et al., 2023).

Pada fase tersebut, mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami perubahan preferensi makanan karena sedang berada dalam masa transisi menuju kemandirian. Perubahan ini dapat berkaitan dengan perkembangan fisik dan hormonal, kebutuhan asupan gizi yang memadai, serta perubahan pola hidup sehari-hari (Widnatusifah et al., 2020). Di sisi lain, pengaruh globalisasi dan gaya hidup modern turut membentuk kebiasaan makan yang belum tentu sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga dapat berdampak pada kualitas kesehatan, capaian akademik, dan produktivitas mahasiswa (Fauziyah et al., 2022). Kondisi ini dapat mendorong mahasiswa lebih mudah memilih makanan yang praktis dan cepat diperoleh, tetapi belum tentu sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh, sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua umumnya memiliki keleluasaan yang lebih besar dalam menentukan pola makan sehari-hari. Ketiadaan pengawasan keluarga dapat membuat mahasiswa lebih berisiko memilih makanan cepat saji atau jenis makanan lain dengan nilai gizi rendah (Bárbara dan Ferreira-Pêgo, 2020). Situasi ini semakin diperkuat oleh kemudahan akses terhadap berbagai *platform* digital yang dapat mendorong mahasiswa lebih sering memilih makanan cepat saji karena dianggap praktis dan mudah diperoleh (Karini et al., 2022). Dengan demikian, kemandirian mahasiswa dalam memilih makanan perlu dilihat sebagai kondisi yang dapat memengaruhi terbentuknya preferensi makanan, terutama ketika pilihan tersebut dipengaruhi oleh kemudahan akses, lingkungan sosial, dan gaya hidup modern.

Selain faktor kemandirian dan gaya hidup, penggunaan media sosial juga berperan dalam membentuk ketertarikan mahasiswa terhadap makanan. Mahasiswa banyak memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi, berinteraksi, memperoleh hiburan, serta melihat foto atau video tentang makanan, sehingga ketertarikan terhadap konten makanan menjadi semakin kuat

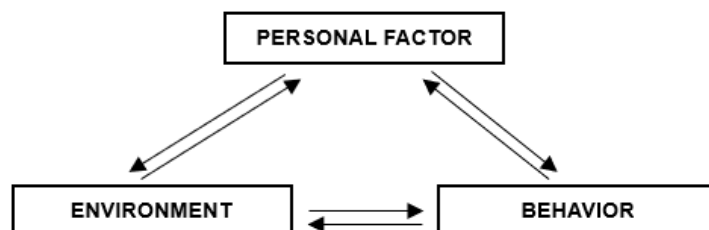
(Margawati et al., 2020). *Food content* yang menampilkan berbagai jenis makanan, termasuk makanan seperti *junk food*, mudah dijumpai di media sosial dan dapat memengaruhi pola konsumsi maupun kecenderungan mahasiswa dalam memilih makanan (Kucharczuk et al., 2022). Oleh karena itu, kebiasaan menonton *food content* menjadi salah satu faktor yang relevan untuk dikaji karena aktivitas tersebut dapat dilakukan secara berulang dan berpotensi berkaitan dengan pembentukan preferensi makanan mahasiswa.

Di sisi lain, preferensi makanan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan menonton *food content*, tetapi juga dengan pengetahuan gizi seimbang. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik diharapkan lebih mampu memahami, menilai, dan mempertimbangkan pilihan makanan berdasarkan kebutuhan tubuh, kandungan zat gizi, serta dampaknya terhadap kesehatan. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan gizi dapat membuat mahasiswa lebih mudah menentukan pilihan makanan hanya berdasarkan rasa, kepraktisan, harga, tren, atau tampilan makanan yang sering dilihat di media sosial.

1.6 Kerangka Teori

1.6.1 Social Cognitive Theory

Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory/SCT*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku manusia dibentuk melalui interaksi timbal balik yang saling mempengaruhi antara faktor Personal (*Personal Factors* = P), Lingkungan (*Environment* = E) dan Perilaku (*Behaviour* = B). Hubungan timbal balik ini disebut triadic reciprocal determinism, yaitu kerangka yang menegaskan bahwa tidak ada satu faktor pun yang berdiri sendiri dalam menentukan perilaku individu (Bandura dan Walters, 1986).



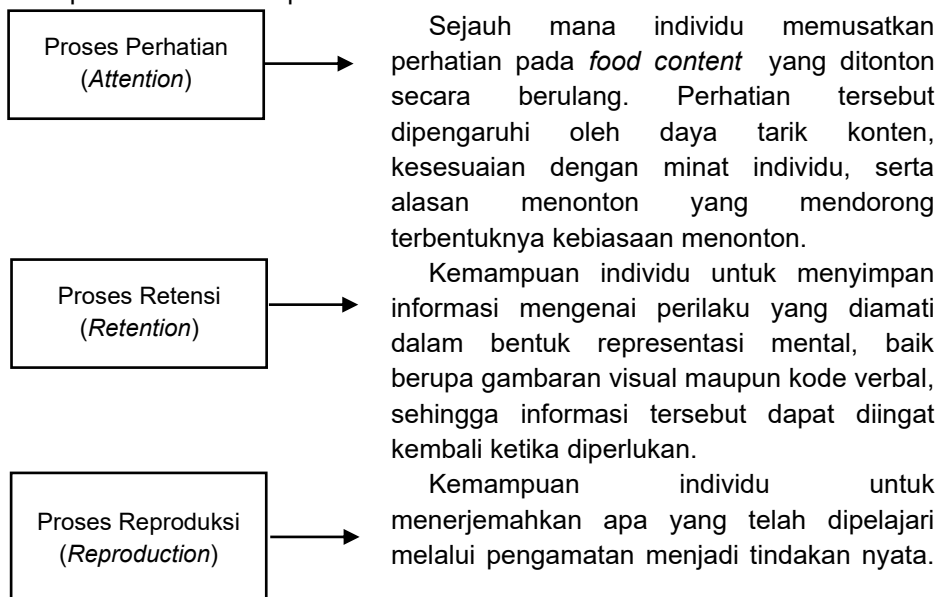
Gambar 1. 2 Kerangka *Social Cognitive Theory*, Bandura (1977)

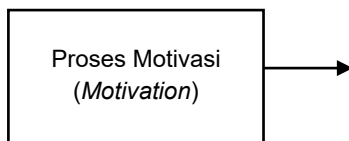
- a. Faktor Personal (*Personal Factors*), mencakup proses kognitif yaitu proses manusia belajar dan bertindak berdasarkan kemampuan untuk berpikir, memprediksikan konsekuensi, memproses informasi, serta membangun penilaian terhadap suatu situasi. Proses Afektif yaitu proses yang melibatkan kondisi

emosional dan perasaan yang dapat mempengaruhi cara individu memersepsikan dan merespons situasi. Proses *Self-efficacy* yaitu proses keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan tertentu demi mencapai hasil yang diinginkan. Terakhir, Karakteristik biologis dan demografis yaitu karakteristik bawaan individu yang mempengaruhi kecenderungan perilaku seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan.

- b. Faktor Lingkungan (*Environment Factors*), mencakup seluruh eksternal yang mempengaruhi individu, baik yang bersifat sosial maupun fisik. Lingkungan sosial mencakup interaksi dengan keluarga, teman sebaya, kelompok sosial, institusi pendidikan maupun budaya tempat individu berada. Lingkungan fisik mengacu pada kondisi material dan ketersediaan sumber daya di sekitar individu, seperti fasilitas, objek fisik, dan teknologi yang dapat mempengaruhi pilihan dan tindakan.
- c. Faktor Perilaku (*Behavior Factors*), mengacu pada tindakan nyata yang dilakukan individu sebagai responss terhadap interaksi antara faktor personal dan lingkungan. Perilaku bukan sebagai hasil akhir, tetapi juga sebagai faktor yang mampu mempengaruhi lingkungan dan faktor personal secara timbal balik.

Bandura (2001), mengembangkan konsep *observational learning* atau pembelajaran observasional sebagai salah satu pengembangan dari teori *Social Cognitive Theory*, yaitu suatu proses pembelajaran yang terjadi ketika individu memperoleh pengetahuan, sikap, atau perilaku baru dengan mengamati tindakan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media. Pembelajaran observasional berlangsung melalui empat proses utama meliputi:



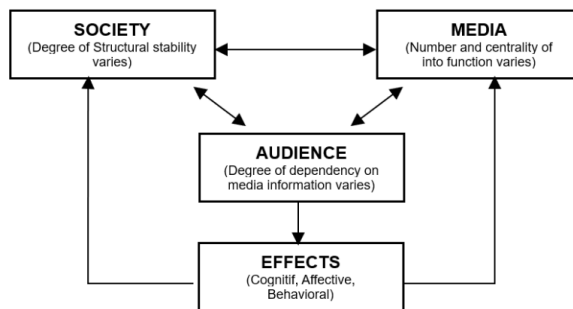


Pada tahap ini, keterampilan fisik, kemampuan sebelumnya, dan kesempatan praktik menjadi faktor pendukung.

Dorongan internal atau eksternal yang membuat individu memilih untuk meniru atau tidak meniru perilaku yang diamati. Motivasi dapat dipengaruhi oleh penguatan (reinforcement), bandura menjelaskan tiga jenis penguatan yakni penguatan langsung (*direct reinforcement*), penguatan vikarius (*vicarious reinforcement*), dan penguatan diri (*self-reinforcement*).

1.6.2 Media Dependency Theory

Media System Dependency Theory (MSDT) yang dikembangkan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur (1976) menjelaskan bahwa pengaruh media terhadap individu ditentukan oleh tingkat ketergantungan individu tersebut pada media dalam memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan orientasi sosialnya. Teori ini berangkat dari asumsi bahwa semakin besar kebutuhan seseorang terhadap media, terhadap individu ditentukan oleh tingkat ketergantungan individu tersebut pada media dalam memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan orientasi sosialnya. Semakin besar kebutuhan seseorang terhadap media, semakin kuat pula potensi media untuk membentuk cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Dalam kerangka MSDT, hubungan antara media, audiens, dan sistem sosial bersifat saling bergantung, di mana media menyediakan informasi, audiens mencari pemenuhan kebutuhan personal, dan lingkungan sosial menentukan seberapa besar. Individu membutuhkan media sebagai sumber rujukan. Ketika individu merasa membutuhkan informasi, hiburan, atau arahan dalam mengambil keputusan, mereka akan lebih bergantung pada media. Semakin tinggi tingkat ketergantungan tersebut, semakin besar pula media mempengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak. Ketiga komponen tersebut saling berinteraksi membentuk suatu sistem yang menentukan seberapa besar pengaruh media terhadap pengetahuan, sikap, maupun perilaku seseorang.



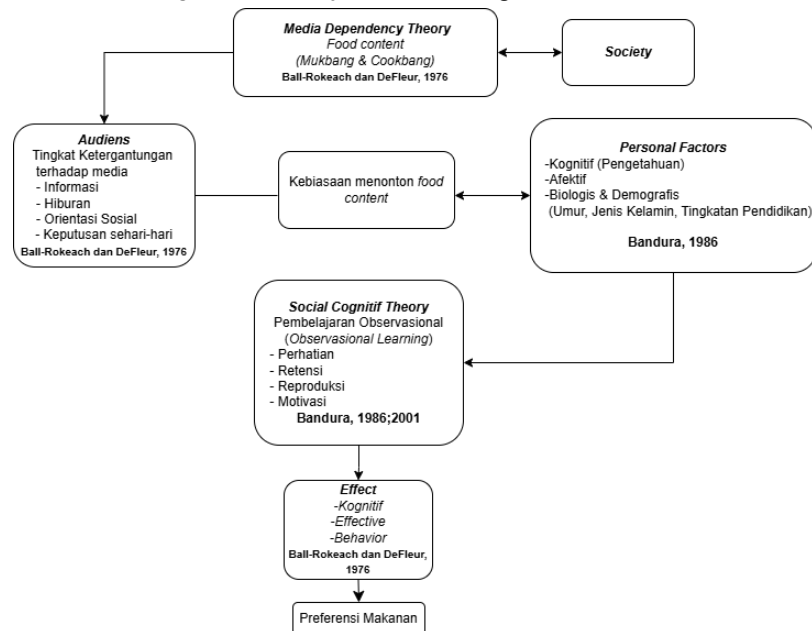
Gambar 1. 3 Kerangka Teori *Media System Dependency*, Ball-Rokeach dan DeFleur

Ball-Rokeach dan DeFleur (1976) menjelaskan bahwa *Media System Dependency Theory* terdiri dari tiga elemen inti yang saling berhubungan:

1. Masyarakat (*Society*), dipahami sebagai konteks lingkungan sosial yang membentuk kebutuhan informasi individu. Kondisi ekonomi, situasi politik, perkembangan teknologi, maupun dinamika sosial-budaya menentukan tingkat stabilitas masyarakat dan mempengaruhi sejauh mana individu bergantung pada media. Ketika lingkungan sosial semakin kompleks, tidak stabil, atau penuh ketidakpastian, ketergantungan masyarakat terhadap media untuk memperoleh informasi akan semakin meningkat.
2. Sistem Media (*Media System*), memiliki fungsi menyediakan informasi, orientasi, serta hiburan bagi audiens. Pengaruh media semakin kuat ketika jumlah informasi yang disediakan besar dan media menjadi pusat rujukan utama bagi masyarakat. Media yang memiliki kemampuan luas dalam memproduksi, mengolah, dan mendistribusikan informasi akan menjadi lebih dominan dalam membentuk persepsi publik.
3. Audiens (*Audience*), Tingkat ketergantungan audiens terhadap media bervariasi bergantung pada kebutuhan mereka dalam memahami lingkungan, mendapatkan orientasi sosial, membuat keputusan sehari-hari, dan memperoleh hiburan. Ketika kebutuhan tersebut meningkat dan alternatif informasi terbatas, ketergantungan audiens terhadap media akan meningkat pula.

1.6.3 Kerangka Teori Modifikasi

Kerangka teori dimodifikasi dari *Media System Dependency Theory* dan *Social Cognitive Theory* adalah sebagai berikut:



Gambar 1. 4 Modifikasi Kerangka Teori *Media Dependency Theory* oleh Ball-Rokeach dan DeFleur (1976) dan *Social Cognitive Theory* oleh Bandura (1986;2001)

1.7 Dasar Pemikiran Variabel

Preferensi makanan mahasiswa dapat terbentuk dari berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Dalam penelitian ini, kebiasaan menonton *food content* dipandang sebagai faktor eksternal yang berasal dari aktivitas penggunaan media digital, sedangkan pengetahuan gizi seimbang dipandang sebagai faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam memahami, menilai, dan menentukan pilihan makanan. Kedua faktor tersebut diduga memiliki hubungan dengan preferensi makanan mahasiswa, yaitu kecenderungan dalam menyukai, memilih, dan menentukan makanan tertentu.

Kebiasaan menonton *food content* merupakan aktivitas mahasiswa dalam menonton konten makanan di media sosial secara berulang. Dalam penelitian ini, kebiasaan tersebut diukur melalui kebiasaan umum menonton konten makanan, frekuensi menonton, durasi menonton, kecenderungan menonton hingga selesai, responss setelah menonton, jenis konten yang paling sering ditonton, jenis makanan yang dikonsumsi setelah menonton, serta alasan menonton. Responss setelah menonton mencakup peningkatan nafsu makan, keinginan untuk makan, konsumsi makanan saat atau setelah menonton, peningkatan porsi makan, ketertarikan terhadap makanan yang ditampilkan, pengaruh konten terhadap pilihan makanan, dan keinginan mencoba makanan baru. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menonton *food*

content tidak hanya menggambarkan aktivitas menonton, tetapi juga respons dan kecenderungan yang muncul setelah mahasiswa melihat konten makanan.

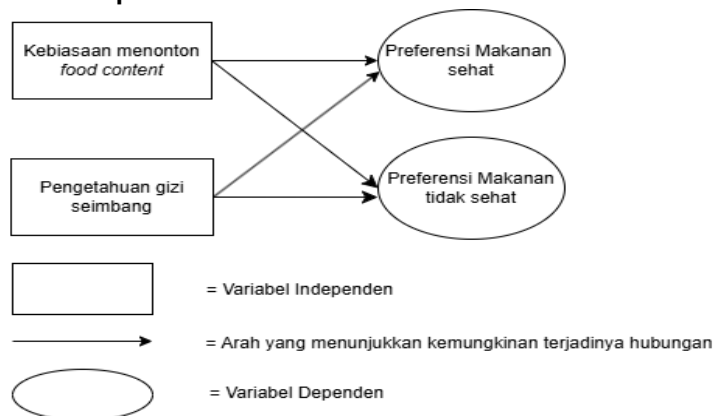
Kebiasaan menonton *food content* diduga berhubungan dengan preferensi makanan karena makanan yang ditampilkan secara berulang melalui media sosial dapat menjadi lebih mudah dikenali, diingat, dan menarik perhatian mahasiswa. Konten makanan yang disajikan melalui gambar, suara, warna, tekstur, aktivitas makan, proses memasak, maupun gaya penyajian dapat menimbulkan ketertarikan serta dorongan untuk mencoba makanan tertentu. Ketertarikan tersebut dapat memengaruhi arah preferensi makanan mahasiswa, baik terhadap makanan yang tergolong sehat maupun makanan yang kurang sehat, bergantung pada jenis makanan yang sering menarik perhatian mahasiswa. Oleh karena itu, kebiasaan menonton *food content* diposisikan sebagai variabel independen karena berpotensi berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam menyukai dan memilih makanan.

Selain kebiasaan menonton *food content*, pengetahuan gizi seimbang juga diduga berhubungan dengan preferensi makanan mahasiswa. Pengetahuan gizi seimbang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam memahami prinsip konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman, serta kemampuan menilai kandungan zat gizi dan dampak makanan terhadap kesehatan. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu mempertimbangkan pilihan makanan tidak hanya berdasarkan rasa, tampilan, tren, kemudahan akses, atau pengaruh media sosial, tetapi juga berdasarkan kesesuaian dengan prinsip gizi seimbang.

Pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel independen karena dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai dan membentuk kecenderungan terhadap makanan tertentu. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi lebih baik cenderung memiliki dasar pertimbangan yang lebih rasional dalam memilih makanan, sehingga diharapkan lebih mengarah pada preferensi terhadap makanan sehat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan gizi dapat membuat pilihan makanan lebih dipengaruhi oleh faktor rasa, harga, kepraktisan, tren, dan daya tarik visual, sehingga kecenderungan terhadap makanan tidak sehat dapat meningkat. Dengan demikian, pengetahuan gizi seimbang menjadi faktor internal yang penting dalam memahami arah preferensi makanan mahasiswa.

Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini menempatkan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang sebagai variabel independen, sedangkan preferensi makanan sebagai variabel dependen. Preferensi makanan dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan mahasiswa dalam menyukai, memilih, dan menentukan makanan tertentu, yang dilihat dari arah pemilihan makanan, yaitu apakah cenderung mengarah pada makanan sehat atau makanan tidak sehat. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.8 Kerangka Konsep



Gambar 1. 5 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan alur hubungan antara kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin. Kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang diposisikan sebagai variabel independen, sedangkan preferensi makanan diposisikan sebagai variabel dependen. Kebiasaan menonton *food content* dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan ketertarikan mahasiswa terhadap makanan tertentu melalui tampilan visual, informasi, dan tren makanan di media sosial. Pengetahuan gizi seimbang berperan sebagai faktor internal yang membantu mahasiswa menilai pilihan makanan berdasarkan kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan prinsip gizi seimbang. Preferensi makanan dalam penelitian ini tetap dipahami sebagai variabel utama, namun kecenderungannya dapat ditinjau lebih lanjut melalui pilihan terhadap makanan sehat dan makanan tidak sehat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.9 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Tabel 1. 4 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur dan Cara Ukur	Kriteria Objektif	Skala
Variabel Independen				
Kebiasaan menonton <i>food content</i>	Tingkat kecenderungan mahasiswa dalam menonton konten makanan yang dilihat dari kebiasaan menonton <i>food content</i>	Kuesioner Kebiasaan menonton konten makanan	Dengan rentang: 1. Rendah jika $X < 32,5$ dan 2. Tinggi jika $X \geq 32,5$. (Iqbal dan Salsabila 2023)	Ordinal
Pengetahuan gizi seimbang	Tingkat pengetahuan gizi seimbang responden, serta pemahaman mengenai makanan yang ditampilkan dalam <i>food content</i>	Kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang memuat 20 pertanyaan	1. Pengetahuan kurang jika total nilai $< 60\%$ 2. Pengetahuan dikatakan sedang jika total skor 60-80% 3. Pengetahuan gizi dikatakan baik jika total skor $\geq 80\%$, (Khomsan, A. 2022)	Ordinal
Variabel Dependen				
Preferensi Makanan	Kecenderungan mahasiswa dalam memilih jenis makanan tertentu yang mencerminkan kecenderungan pola konsumsi makanan sehat dan tidak sehat,	<i>Food Beverage Preferences Questionnaire</i> (FBPQ) Kuesioner berisi macam macam makanan yang akan di kelompokkan ke dalam jenisnya	Skor total berdasarkan skor jawaban responden. Dengan rentang <i>Preferensi Rendah</i> jika $\leq 60\%$ dan <i>Preferensi Tinggi</i> jika $> 60\%$. Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat preferensi makanan mahasiswa. (Fayasari et al. 2022)	Ordinal

1.10 Hipotesis Penelitian

1). Hipotesis Null (H_0)

- a. Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- b. Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan tidak sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan tidak sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin

2). Hipotesis Alternatif (H_a)

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan tidak sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan tidak sehat pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik menggunakan desain *Cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

Desain *Cross-sectional* merupakan rancangan penelitian yang menilai hubungan antara efek dan faktor risiko melalui observasi yang dilakukan pada satu waktu secara bersamaan. Dengan menggunakan desain ini, pengumpulan data pada variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam periode yang sama tanpa adanya tindak lanjut jangka panjang.

Dalam penelitian ini, variabel independen berupa kebiasaan menonton *food content* dan pengetahuan gizi seimbang dianalisis hubungannya dengan variabel dependen, yaitu preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut berdasarkan data yang diperoleh pada satu titik waktu.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Hasanuddin yang berlokasi di Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Pengambilan data awal dilakukan pada bulan Desember 2025, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian pada bulan Januari hingga Mei 2026. Rangkaian kegiatan penelitian meliputi pengambilan data sekunder dan data primer, penentuan sampel, pelaksanaan penelitian, pengolahan dan analisis data, serta penyusunan hasil penelitian.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa non-kesehatan yang terdaftar sebagai mahasiswa Program Sarjana (S1) Universitas Hasanuddin angkatan 2024 sebanyak 5.252. Pemilihan mahasiswa angkatan 2024 didasarkan pada pertimbangan bahwa sebagian besar mahasiswa pada angkatan tersebut berada dalam kategori usia remaja akhir dan aktif mengikuti proses perkuliahan di kelas. Kelompok usia remaja akhir umumnya berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh media digital, termasuk *food content* sehingga relevan untuk diteliti dalam konteks preferensi makanan (Sintya et al., 2025). Selain itu, pemilihan mahasiswa non-kesehatan dilakukan untuk menghindari bias pengetahuan gizi seimbang yang lebih tinggi yang umumnya dimiliki mahasiswa rumpun kesehatan, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan pola preferensi makanan secara lebih alami di kalangan mahasiswa pada umumnya (Ferilda et al., 2022).

2.3.2 Sampel

Sampel pada penelitian mencakup mahasiswa non-kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2024 dari sembilan fakultas yang terpilih dengan jumlah sampel sebesar 431 sampel. Dengan menggunakan beberapa kriteria mencakup kriteria inklusi dan eksklusi yaitu:

- a. Kriteria Inklusi
 1. Mahasiswa S1 Universitas Hasanuddin angkatan 2024 Program Studi non-Kesehatan yang aktif pada tahun akademik berjalan.
 2. Mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian untuk dijadikan sampel dan telah mengisi lembar persetujuan.
- b. Kriteria Eksklusi
 1. Mahasiswa yang menyatakan sedang menjalani diet khusus dan mengidap penyakit kronis.
 2. Mahasiswa yang sedang mengonsumsi obat yang mempengaruhi nafsu makan.
 3. Mahasiswa yang memiliki gangguan makan yang terdiagnosis.

2.3.3 Besar Sampel

Pengambilan besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Lemeshow et al. (1990) dengan jumlah populasi 5.252 dari jumlah mahasiswa fakultas non-kesehatan angkatan 2024, adapun perhitungan besar sampel yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p(1-p)}{d^2(N-1) + Z^2 \cdot p(1-p)}$$

Keterangan:

- n : besar sampel minimal yang diperlukan
 N : ukuran populasi (5.252)
 Z : standar deviasi/tingkat kemaknaan (1,96)
 p : perkiraan populasi sampel (0,5)
 d : tingkat kesalahan 5% atau 0,05

$$n = \frac{5.252 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5(0,5)}{0,05^2(5.252 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{5.252 \cdot 3,841 \cdot 0,25}{0,0025^2(5.251) + 3,8416 \cdot 0,25}$$

Berdasarkan hasil perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 358 responden. Jumlah tersebut kemudian ditambah sebesar 10% sehingga menjadi 395 responden, untuk mengantisipasi kemungkinan kehilangan data atau ketidaklengkapan pengisian kuesioner. Selanjutnya, dengan mempertimbangkan adanya kriteria eksklusi, peneliti menambahkan cadangan sampel sebesar 10% yang didistribusikan pada setiap fakultas, yaitu sebanyak 4 responden per

fakultas. Penambahan cadangan ini dilakukan untuk mengantisipasi tidak terpenuhinya kuota sampel sesuai dengan jumlah yang telah ditetapkan.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *propotional stratisfied random sampling* pada masing-masing **fakultas** di Universitas Hasanuddin:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

ni = Jumlah Sampel pada subkelompok ke- i

Ni = Jumlah Populasi pada subkelompok ke- i

N = Total Populasi

n = Total Sampel hasil perhitungan (rumus Lemeshow)

Kemudian dilakukan *proportional random sampling* untuk menentukan sampel tingkat **Prodi** di Universitas Hasanuddin:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

ni = Jumlah Sampel pada subkelompok ke- i

Ni = Jumlah Populasi pada subkelompok ke- i

N = Total Populasi

n = Total Sampel hasil perhitungan (Fakultas)

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. *Informed Consent* yang berisi pernyataan untuk meminta kesediaan responden untuk menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan.
- b. Kuesioner Karakteristik responden yang berisi data diri dari responden meliputi nama, nim, fakultas, program studi, dan nomor *whatsapp*.
- c. Kuesioner Kebiasaan Menonton Konten Makanan

Kuesioner Kebiasaan Menonton Konten Makanan merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Iqbal dan Salsabila (2023) untuk mengukur kebiasaan menonton *food content* pada responden. Instrumen ini meliputi frekuensi menonton, durasi menonton, serta perilaku yang dilakukan selama dan setelah menonton konten makanan. Skor total selanjutnya digunakan untuk mengkategorikan kebiasaan menonton *food content* ke dalam kategori rendah ($<32,5$) dan tinggi ($\geq 32,5$). Pengukuran menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

1. Sangat tidak setuju
2. Tidak setuju
3. Setuju
4. Sangat setuju.
5. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang

- d. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang

Kuesioner pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini diadaptasi dari instrumen yang digunakan oleh Amalia et al. (2021) untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa tentang prinsip dasar gizi seimbang. Instrumen

tersebut terdiri atas pertanyaan tertutup dengan dua pilihan jawaban, yaitu benar dan salah. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 2 untuk jawaban benar dan skor 1 untuk jawaban salah. Berdasarkan total skor yang diperoleh, tingkat pengetahuan gizi dikategorikan mengacu pada Ali Khomsan (2022), yaitu baik apabila skor $>80\%$, sedang apabila skor $60-80\%$, dan kurang apabila skor $<60\%$.

e. *Food Beverage and Preference Questionnaire (FBPQ)*.

Food and Beverage Preference Questionnaire (FBPQ) digunakan untuk mengukur preferensi makanan mahasiswa. Instrumen ini dirancang untuk menilai kecenderungan individu dalam memilih makanan. Kuesioner tersebut diadaptasi dari penelitian Fayasari et al. (2022), yang sebelumnya digunakan untuk mengidentifikasi preferensi makanan, serta telah dinyatakan valid dengan nilai korelasi $> 0,361$ dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,706. FBPQ memuat sejumlah pertanyaan mengenai berbagai jenis makanan yang banyak dijumpai dalam *food content*. Setiap jenis makanan dinilai menggunakan skala *likert* menggambarkan tingkat suka atau tidak suka responden terhadap makanan tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula preferensi makanan responden.

2.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data primer dan sekunder, adapun pengumpulan datanya sebagai berikut:

2.5.1 Data Primer

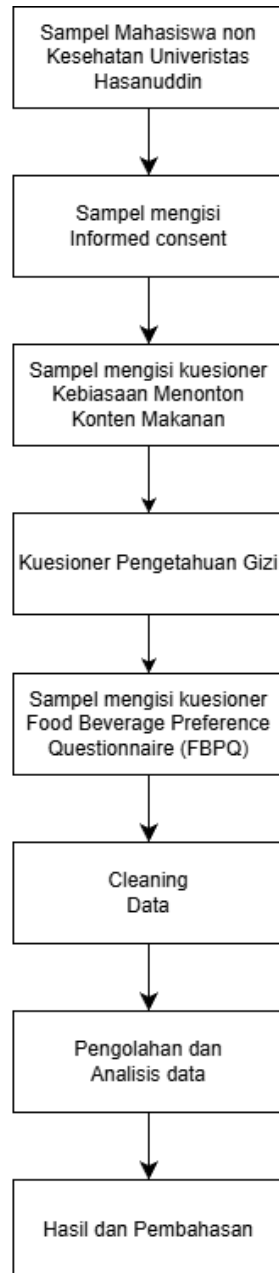
Data primer adalah data yang langsung diambil dan diukur oleh peneliti. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah:

- Data karakteristik responden seperti nama, usia, jenis kelamin, program studi, fakultas, alamat tempat tinggal, nomor *handphone (Whatsapp)*.
- Data karakteristik responden yang masuk dalam kriteria eksklusi yaitu sedang menjalankan diet, *cutting sugar*, dan memiliki penyakit kronis
- Data mengenai kebiasaan menonton *food content* mencakup kebiasaan menonton, frekuensi menonton video dari berbagai *platform* media sosial serta durasi menonton dalam menit. Pengukuran kebiasaan menonton tersebut dilakukan menggunakan kuesioner kebiasaan menonton *food content*
- Data mengenai pengetahuan gizi seimbang responden yang diukur menggunakan kuesioner Pengetahuan gizi seimbang
- Data mengenai preferensi makanan yang diukur dengan kuesioner *Food Beverage Preference Questionnaire (FBPQ)*.

2.5.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber yang telah tersedia sebelumnya dan tidak dikumpulkan secara langsung oleh peneliti. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari dokumen atau

arsip resmi yang memuat informasi jumlah mahasiswa non-kesehatan pada masing-masing fakultas di Universitas Hasanuddin yang menjadi sasaran pengambilan sampel. Data tersebut digunakan untuk memastikan bahwa responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi penelitian, yaitu mahasiswa aktif program S1 non-kesehatan angkatan 2024.



Gambar 2. 1 Alur Penelitian

Pengambilan sampel diawali dengan memperoleh data jumlah mahasiswa dari Rektorat Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Hasanuddin. Berdasarkan data populasi tersebut, peneliti menetapkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian, kemudian mendistribusikannya secara proporsional untuk mewakili masing-masing fakultas dan program studi. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data nama dan nomor induk mahasiswa dari setiap fakultas sebagai dasar pemilihan responden. Pemilihan responden dilakukan secara acak dengan bantuan aplikasi berdasarkan daftar absensi mahasiswa pada masing-masing program studi. Mahasiswa yang terpilih sebagai sampel kemudian dihubungi oleh peneliti untuk mengikuti penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan maksud penelitian, prosedur pengisian kuesioner, serta luaran yang diharapkan dari penelitian ini. Adapun mahasiswa yang terpilih sebagai sampel menjalani proses penyaringan melalui pertanyaan skrining pada tahap pengisian kuesioner. Penyaringan tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi responden yang memenuhi kriteria eksklusi, terutama mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus, membatasi konsumsi gula (*cutting sugar*), serta memiliki penyakit kronis tertentu.

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi yang telah terstandarisasi, meliputi:

1. Pengeditan data atau *editing*, yaitu pemeriksaan terhadap data terkait kelengkapan dan kesalahan dari hasil pengisian kuesioner.
2. Pengkodean atau *coding*, yaitu pemberian kode pada setiap variabel terhadap data yang telah dikumpulkan dengan tujuan untuk mempermudah pengolahan data.
3. *Skoring*, setelah data terkumpul dan telah diperiksa kelengkapannya, selanjutnya diberi skor sesuai dengan kategori dari data serta item pertanyaan dari setiap variabel.
4. *Entry Data*, yaitu proses penginputan data ke dalam aplikasi untuk masing-masing variabel.
5. *Cleaning*, yaitu proses pemeriksaan kembali data yang telah diinput yang bertujuan untuk mencegah adanya kesalahan atau bias sebelum dilakukan analisis statistik.
6. Tabulasi data, yaitu memasukkan data ke dalam tabel yang telah tersedia untuk memudahkan pengolahan data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian, baik variabel independen, variabel dependen, maupun karakteristik responden. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran mengenai responden dan variabel penelitian. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara

variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, hubungan yang dianalisis adalah hubungan kebiasaan menonton *food content* dengan preferensi makanan serta hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan preferensi makanan pada mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik *chi-square*. Signifikansi hubungan antarvariabel ditentukan berdasarkan nilai *p-value* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila *p-value* $< 0,05$, maka terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, sedangkan apabila *p-value* $\geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

2.7 Penyajian Data

Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabulasi silang (*cross tabulation*), dan narasi. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi setiap variabel penelitian. Tabulasi silang digunakan untuk menyajikan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Selanjutnya, narasi digunakan untuk menjelaskan, menginterpretasikan, dan membahas hasil analisis agar lebih mudah dipahami.