

# Tayangan Kuliner di Media Sosial: Faktor Pemicu Nafsu Makan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Setyo Budiono <sup>(1)</sup>, Arif Hidayatullah <sup>(2)</sup>, Agus Purnama <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

<sup>(2)</sup> Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

---

## Article Info

### Article history:

Received March 12<sup>th</sup>, 2024

Revised May 28<sup>th</sup>, 2024

Accepted Aug 28<sup>th</sup>, 2024

---

### Keywords:

Social Media

Appetite

Obesity Prevention

Culinary Show

---

## ABSTRACT

The appetite for food is a condition that drives a person to satisfy their desires for food, which is associated with various cultural concepts. Appetite affects the balance between energy intake and expenditure, which can lead to various health issues and weight disorders, such as malnutrition and obesity. The aim of this research is to determine the effect of watching culinary shows on social media on the appetite of final semester nursing students at Universitas Indonesia Maju in 2023. We used a quasi-experimental pre-post test control group as the research method. We selected 66 final semester students at Universitas Indonesia Maju using non-probability sampling techniques. The research results show that watching culinary shows on social media significantly increases students' appetites more than viewing food promotion posters ( $p = 0.000$ ). Gender is related to students' appetite ( $p = 0.034$ ). The multivariate analysis results indicate that gender is the most influential factor affecting changes in students' appetite ( $p$  value 0.014;  $R = 0.371$ ;  $R^2 = 0.138$ ). We hope that culinary shows on social media will increase the appetite of nursing students at Universitas Indonesia Maju, thereby enhancing their experience.

Copyright © Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology).

All rights reserved.

---

## Corresponding Author:

Setyo Budiono,

Universitas Indonesia Maju,

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju,

Jl. Harapan No. 50, RT. 02/RW.07, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: [setyobudiono14@gmail.com](mailto:setyobudiono14@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Nafsu makan biasanya didasari oleh rasa lapar dan selera makan. Nafsu makan adalah suatu kondisi yang mendorong individu untuk memuaskan hasrat tentang makanan, yang dikaitkan dengan konsep budaya yang berbeda-beda [1]. Faktor agama/keyakinan, budaya, preferensi pribadi, status sosial ekonomi, rasa lapar, dan kesehatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang [2]. Lapar merupakan keinginan untuk makan dan berhubungan dengan efek fisiologis lain, seperti kram perut dan kecemasan yang memerlukan ketersediaan makanan yang tinggi [3]. Sensasi lapar adalah respons fisiologis normal yang menandakan kekurangan energi dalam tubuh, dan sensasi tersebut yang menjadi faktor pendorong seseorang untuk makan [4]. Homeostatis energi dalam tubuh diatur oleh sistem hormonal yang kompleks, tujuannya untuk menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas, pertumbuhan, dan perkembangan [5]. Ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan keluar dalam tubuh dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi dan obesitas. [6]. Data Riskesdas, Proporsi status gizi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa (usia di atas 18 tahun) Indonesia adalah sebagai berikut: 9,3% termasuk dalam kategori kurus, 55,3% dalam kategori normal, 13,6% dalam kategori berat badan berlebih, dan 21,8% dalam kategori obesitas. Di Indonesia pada tahun 2018, tingkat obesitas pada balita sebesar 3,8%, pada anak usia 5-12 tahun sebesar 10,8%, dan pada usia 18 tahun ke atas mencapai 21,8% [7,8].

Mahasiswa rentan terpengaruh oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Banyak dari mereka cenderung mengabaikan aspek keseimbangan gizi dalam makanan dan lebih memilih makanan yang praktis dan lezat ([10]. Informasi tentang kuliner di media sosial dapat mempengaruhi mahasiswa dalam pemilihan makanan, yang berakibat dapat mengubah perilaku makan mereka dan menimbulkan masalah terkait dengan kebiasaan makan yang tidak sehat [12]. Perubahan perilaku makan yang cenderung tidak sehat merupakan salah satu bentuk perubahan perilaku yang umum terjadi pada kalangan mahasiswa, perubahan tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk media sosial, pengetahuan gizi, dan tingkat stres [13]. Menonton tayangan kuliner bagi mahasiswa merupakan alasan untuk mencari referensi makanan, inovasi resep kuliner terbaru, dan informasi tentang tempat wisata kuliner terbaru agar dapat berkumpul bersama teman-teman dan menyegarkan pikiran setelah menyelesaikan rangkaian kegiatan dan tugas kuliah yang padat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju dengan melakukan observasi dan wawancara terkait tayangan kuliner di media sosial didapatkan hasil bahwa rata-rata setelah memiliki kebiasaan menonton tayangan kuliner mahasiswa menyatakan mengalami peningkatan nafsu makan dan diperoleh hasil 6 dari 20 (30%) mahasiswa menyatakan mengalami peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian yang terkait, dimana terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Fenomena ini memicu minat peneliti untuk meneliti lebih lanjut tentang “pengaruh menonton tayangan kuliner di media sosial terhadap nafsu makan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023”.

## 2. METODE

### 2.1 Desain, Sampel, dan Populasi

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment Pre-Post Test Control Group*. Pada desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian dilakukan pengukuran nafsu makan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian tayangan kuliner dengan media audiovisual, adakah perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta tahun 2023 sebanyak 110 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini terdapat 33 orang yang menjadi kelompok kontrol dan 33 orang yang menjadi kelompok intervensi, sehingga totalnya 66 orang. Pengambilan sampel dengan teknik ini ditentukan dengan kriteria inklusi: mahasiswa program studi keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023, bersedia menjadi subjek penelitian, berusia 18-26 tahun, kooperatif dan komunikatif selama masa penelitian, dan memiliki *gadget* berupa *smartphone* yang dapat digunakan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang melewati proses intervensi berupa menonton tayangan dan absensi, sakit selama masa penelitian, sedang menjalani diet penyakit tertentu, serta mahasiswa yang mundur dari proses penelitian karena alasan tertentu.

### 2.2 Prosedur dan Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2023 sampai 7 Januari 2024 di Universitas Indonesia Maju. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etis dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju, Jakarta No.7870/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2023. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengirimkan kuesioner *google form* melalui *whatsapp* grup dan bertemu langsung di kampus. Peneliti melakukan *pre-test* dengan memberikan kuesioner kepada responden. Kuesioner tersebut

yaitu kuesioner A yang berisikan pertanyaan karakteristik responden dan kuesioner B yaitu kuesioner *Food Cravings Questionnaire-State:FCQ-S* yang dikembangkan oleh oleh Meule [17]. Pada kelompok intervensi, pemberian tayangan kuliner dengan media audiovisual menggunakan *smartphone* dilakukan satu kali sehari sesuai dengan ketentuan SOP. Tayangan kuliner ini diberikan oleh peneliti melalui *whatsapp* grup untuk memastikan responden diberi perlakuan yang sama. Pada minggu ke-4 setelah pemberian tayangan kuliner dengan media audiovisual, peneliti melakukan *post test* evaluasi pengukuran nafsu makan ulang dengan meminta responden mengisi kuesioner tentang nafsu makan. Sedangkan, pada kelompok kontrol, peneliti memberikan gambar poster berisikan menu makanan. Peneliti menganjurkan kepada responden untuk membaca isi poster tersebut. Peneliti hanya ingin mengetahui perbedaan pengukuran nilai nafsu makan dengan kelompok intervensi. Setelah pemberian gambar poster promosi makanan, peneliti melakukan *post test* evaluasi pengukuran nafsu makan ulang dengan meminta responden mengisi kuesioner tentang nafsu makan.

### 2.3 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data menggunakan *software* IBM SPSS *Statistic* versi 26 dan *Microsoft Excel* 2019. Proses pengolahan data yang dilakukan adalah memasukkan data (data entry), penyuntingan data (editing), pemberian kode (coding), pembersihan data (*cleaning*), dan analisis data (*analyzing*). Analisis uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Selanjutnya, untuk mengetahui persamaan varians data yang diperoleh dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi dilakukan uji homogenitas. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan sebaran data responden berdasarkan karakteristik responden, variabel dependen, dan variabel *confounding*. Hasil analisis univariat data berjenis kategorik dibuat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan data berjenis numerik ditampilkan dalam bentuk mean, median, SD, nilai minimum dan maksimum. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan rerata nafsu makan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan setelah perlakuan menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Selain itu analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen yaitu usia, jenis kelamin, kondisi psikologis, dan aktivitas diluar perkuliahan terhadap variabel dependen yaitu nafsu makan mahasiswa menggunakan uji *chi square*. Dan yang terakhir analisis multivariat dilakukan untuk menentukan faktor yang paling mempengaruhi diantara variabel *confounding* dengan variabel dependen menggunakan uji regresi linear berganda.

## 3. HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini menjabarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh menonton tayangan kuliner di media sosial terhadap nafsu makan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023. Adapun hasil penelitian ini sebagai berikut.

### 3.1 Distribusi Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Variabel	Frekuensi Intervensi (N=33)		Frekuensi Kontrol (N=33)	
	F	%	F	%
Usia				
a. 18-20 Tahun	0	0	0	0
b. 21-23 Tahun	24	72,7	23	69,7
c. 24-26 Tahun	9	27,3	10	30,3
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	13	39,4	12	36,4
b. Perempuan	20	60,6	21	63,6
Kondisi Psikologis				
a. Senang	24	72,7	22	66,7
b. Sedih	9	27,3	11	33,3
c. Marah	0	0	0	0
Aktivitas Diluar Perkuliahan				
a. Aktivitas Ringan	17	51,5	14	42,4
b. Aktivitas Sedang	7	21,2	8	24,2
c. Aktivitas Berat	9	27,3	11	33,3

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia pada kelompok intervensi sebagian besar berusia 21-23 tahun sebanyak 24 (72,7%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berusia 21-23 tahun sebanyak 23 (69,7%). Jenis kelamin pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 (60,6%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 (63,6%). Kondisi psikologis pada kelompok intervensi sebagian besar yang merasa senang sebanyak 24 (72,7%) dan pada

kelompok kontrol sebagian besar juga merasa senang sebanyak 22 (66,7%). Aktivitas diluar perkuliahan pada kelompok intervensi sebagian besar aktivitas ringan sebanyak 17 (51,5%) dan kelompok kontrol sebagian besar juga aktivitas ringan sebanyak 14 (42,4%).

Tabel 2. Rerata Nafsu Makan Responden Sebelum Perlakuan (N=66).

Variabel	Kelompok	Mean	SD	95% CI
Nafsu Makan	Intervensi	50	8,5	47,1 – 52,8
	Kontrol	51,1	7,9	48,3 – 53,9

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa nilai rata-rata kualitas hidup sebelum perlakuan pada kelompok intervensi 50 (SD 8,5) dan kelompok kontrol 51,1 (SD 7,9). Data tersebut menunjukkan bahwa rerata nilai nafsu makan responden sebelum diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol belum mengalami peningkatan nafsu makan.

### 3.2 Perbedaan Rerata Nafsu Makan Responden Penelitian

Tabel 3. Perbedaan Rerata Nafsu Makan Responden Pre dan Post (N=66).

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean (SD)	95% CI	Sig. (2-tailed)	Effect Size
Nafsu Makan	Intervensi	Sebelum	50 (8,05)	15,034-9,087	0,000	1.67
		Setelah	62,06 (6,28)			
Nafsu Makan	Kontrol	Sebelum	51,18 (7,91)	6,151-0,879	0,011	0.43
		Setelah	54,70 (8,30)			

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai nafsu makan secara signifikan ketika sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi sebesar (0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan nilai nafsu makan secara signifikan ketika sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi (0,011). Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, diperoleh nilai *effect size* sebesar 0.43. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, diperoleh nilai *effect size* sebesar 1.67 menunjukkan perlakuan yang diberikan pada kelompok intervensi memberikan pengaruh terhadap nilai nafsu makan sebesar 95,3% yang termasuk kategori besar. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai *effect size* sebesar 0.43 menunjukkan perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol memberikan pengaruh terhadap nilai nafsu makan sebesar 66,6% yang termasuk kategori sedang. Meskipun terjadi peningkatan nilai skor nafsu makan pada kelompok kontrol setelah perlakuan, tetapi tidak menunjukkan adanya perubahan nafsu makan yang signifikan.

Tabel 4. Perbedaan Rerata Selisih Nafsu Makan Responden Setelah Perlakuan (N=66).

Variabel	Kelompok	N	Mean (SD)	Effect Size	Sig 2-tailed
Nafsu Makan	Intervensi	33	62,06 (6,28)	1	0,000
Nafsu Makan	Kontrol	33	54,70 (8,30)		

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata selisih skor nafsu makan setelah diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi sebesar (0,000). Berdasarkan perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai *effect size* sebesar 1 menunjukkan selisih pengaruh terhadap nilai nafsu makan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 84,1% yang termasuk kategori besar. Dengan kata lain bahwa kelompok intervensi yang diberikan perlakuan menonton tayangan kuliner di media sosial mengalami peningkatan skor nafsu makan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan poster promosi makanan di media sosial.

### 3.3 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup

Tabel 5. Analisis Hubungan Variabel *Confounding* terhadap Nafsu Makan Mahasiswa (N=66).

Variabel	Nafsu Makan		P Value
	Baik n (%)	Tidak Baik n (%)	
<b>Usia</b>			
21-23 Tahun	40 (85.1)	7 (14.9)	1.000
24-26 Tahun	16 (84.2)	3 (15.8)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	18 (72)	7 (28)	0.034
Perempuan	38 (92.7)	3 (7.3)	
<b>Kondisi Psikologis</b>			
Senang	40 (87)	6 (13)	0.476
Sedih	16 (80)	4 (20)	
<b>Aktivitas Diluar Perkuliahan</b>			
Aktivitas Ringan	28 (90.3)	3 (9.7)	0.496
Aktivitas Sedang	12 (80)	3 (20)	
Aktivitas Berat	16 (80)	4 (20)	

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara usia dengan nafsu makan mahasiswa ( $P=1,000$ ;  $\alpha > 0,05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan nafsu makan mahasiswa ( $P= 0,034$ ;  $\alpha < 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi psikologis dengan nafsu makan mahasiswa ( $P= 0,476$ ;  $\alpha > 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas diluar perkuliahan dengan nafsu makan mahasiswa ( $P= 0,496$ ;  $\alpha > 0,05$ ).

### 3.4 Faktor yang Paling Mempengaruhi Diantara Variabel *Confounding*

Tabel 6. Analisis Variabel *Confounding* yang Paling Mempengaruhi Nafsu Makan Mahasiswa

Variabel	B	SE	Nilai .Sig	Coefisien B	R	R Square
Konstanta	55,815					
Jenis Kelamin	4,951	1,962	0,014	0,295	0,371	0,138
Kondisi Psikologis	-4,191	2,071	0,047	-0,237		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *confounding* yang paling mempengaruhi nafsu makan mahasiswa adalah jenis kelamin ( $p$  value 0,014;  $R = 0,371$ ;  $R^2 = 0,138$ ;  $B= 4,951$ ). Hasil akhir analisis multivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin akan meningkatkan nafsu makan sebesar 4,951 setelah dikontrol oleh variabel lain. Hasil uji statistik regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi sebesar (0,009) yang berarti  $p$  value  $< 0,05$  dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dan kondisi psikologis berpengaruh signifikan secara simultan terhadap nafsu makan. Kemudian didapatkan nilai koefisiensi determinasi ( $R$  Square) 0,138 artinya variabel jenis kelamin dan kondisi psikologis dapat mempengaruhi nafsu makan sebesar 13,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

## 4. PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai nafsu makan secara signifikan ketika sebelum dan setelah pemberian tayangan kuliner, serta terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian menonton tayangan kuliner dengan nafsu makan mahasiswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh stimulus audiovisual yang ada dalam tayangan kuliner yang menimbulkan ASMR dapat meningkatkan nafsu makan seseorang [10]. *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan sensasi kesemutan di otak yang dimulai di bagian atas kepala dan menyebar ke bahu dan tulang belakang sebagai respons terhadap pendengaran, penglihatan, atau mengalami rangsangan yang menyenangkan [18].

Peneliti berpendapat keberhasilan menonton tayangan kuliner di media sosial dalam meningkatkan nafsu makan mahasiswa juga didukung oleh media audiovisual yang digunakan. Media audiovisual merupakan media dapat diterima menggunakan indra pendengaran dan penglihatan secara bersamaan dalam prosesnya [19]. Kelebihan media audiovisual menurut Hasan [20] adalah pemakaiannya tidak membosankan sehingga dapat meningkatkan ketertarikan dan minat penggunaannya, hasilnya lebih mudah untuk dipahami, hasil rekaman dapat diputar ulang kembali, dan informasi yang diterima lebih jelas dan cepat dimengerti.

Meskipun terjadi peningkatan rerata nilai skor nafsu makan setelah perlakuan pada kelompok kontrol, tetapi hal tersebut tidak menunjukkan adanya peningkatan nafsu makan yang signifikan. Peneliti berpendapat bahwa tidak efektifnya pemberian poster promosi makanan disebabkan karena media yang digunakan. Media tersebut tidak terlalu menarik bagi responden, responden cenderung tidak peduli dan malas untuk membacanya. Informasi dari poster tersebut tidak selengkap seperti yang tertuang dalam video tayangan kuliner yang

menampilkan visual dan suara yang dapat membayangkan tekstur dari makan serta menyimpulkan rasa dari makanan tersebut sehingga lebih efektif dalam meningkatkan nafsu makan [18].

Perbedaan peningkatan yang didapat oleh kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan didasari karena adanya perbedaan informasi yang disampaikan dalam bentuk video pada kelompok intervensi relatif lebih lengkap dibandingkan informasi yang disampaikan dalam bentuk poster pada kelompok kontrol. Video tayangan kuliner tersebut dapat meningkatkan nafsu makan para penonton karena dapat menimbulkan keinginan untuk mengikuti apa yang ditampilkan dalam video, seperti mencoba membuat atau memakan hidangan yang sama seperti yang ditunjukkan dalam tayangan tersebut. Ketidakefektifan informasi yang diberikan dengan media poster promosi makanan dalam meningkatkan nafsu makan mahasiswa pada penelitian ini, salah satunya disebabkan oleh media yang digunakan serta tidak lengkapnya informasi yang disampaikan. Selain itu faktor minat membaca mahasiswa yang rendah cenderung tidak peduli, sehingga poster promosi makanan tersebut hanya sebagai gambar yang kurang menarik untuk dibaca.

Kemudian pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan nafsu makan mahasiswa. Usia berkaitan erat dengan proses penuaan yang terjadi pada individu dimana seiring dengan bertambahnya usia sehingga mengakibatkan perubahan sejumlah kondisi fisiologis pada tubuh seseorang. Menurut Tjahjono [21] tidak terdapat hubungan usia dengan nafsu makan seseorang disebabkan karena usia dapat dipengaruhi perubahan kondisi fisiologis, sehingga pada suatu kondisi tertentu usia menjadi faktor resiko dalam perubahan nafsu makan.

Adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan nafsu makan mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena hormon memiliki peran penting dalam mengatur nafsu makan, pola makan dan metabolisme energi. Studi yang dilakukan oleh Dewi [22] mengatakan bahwa peningkatan berat badan dapat dipengaruhi oleh hormon progesterone yang bisa meningkatkan nafsu makan dan menurunkan aktifitas fisik. Menurut Choiriyah, *et al* [23] jenis kelamin dapat mempengaruhi nafsu makan karena terdapat perbedaan dalam pola konsumsi makanan antara perempuan dan laki-laki.

Tidak adanya hubungan antara kondisi psikologis dengan nafsu makan mahasiswa menurut Tchernof & Despré [24] bahwa individu yang mengalami stres dapat mengalami peningkatan kadar hormon kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatik. Peningkatan hormon kortisol ini dapat mempengaruhi fungsi otak, ketika individu mengalami stres hormon kortisol akan merangsang otak untuk meningkatkan nafsu makan dengan mengirimkan sinyal ke tubuh. Ketika seseorang memiliki kondisi psikologis yang normal, biasanya tidak terjadi peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh, sehingga hal ini tidak mempengaruhi perubahan nafsu makan seseorang. Peneliti berpendapat tidak adanya hubungan antara kondisi psikologis dengan nafsu makan disebabkan karena kondisi psikologis yang dirasakan oleh responden tidak secara langsung memengaruhi nafsu makan. Hal ini disebabkan karena baik mahasiswa yang merasa senang atau sedih memiliki kecenderungan yang sama untuk mengalami gejala psikologis seperti perasaan cemas, depresi, gangguan tidur dan gangguan kognitif seperti sulit konsentrasi dan faktor lain yang dapat mempengaruhi nafsu makan tanpa terkait faktor kondisi psikologis.

Tidak adanya hubungan antara aktivitas diluar perkuliahan dengan nafsu makan mahasiswa. Klasifikasi aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kategori, yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat, pembagian ini didasarkan pada tingkat beban kerja masing-masing aktivitas. Dengan terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, tubuh dapat memanfaatkan energi yang masuk, dan pengeluaran energi seseorang akan meningkat selama melakukan aktivitas fisik [25]. Tidak adanya hubungan antara aktivitas terhadap nafsu makan disebabkan oleh kesibukan dan rutinitas mahasiswa yang mempengaruhi terkait makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa yang disibukan dengan berbagai aktivitas cenderung memilih jenis makanan yang praktis dan mudah didapatkan. Mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan yang tidak berbeda pada aktivitas terhadap nafsu makan [26].

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh menonton tayangan kuliner di media sosial terhadap nafsu makan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023 dengan jumlah 66 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh menonton tayangan kuliner di media sosial terhadap nafsu makan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023 (p value 0,000).
2. Terdapat perbedaan nilai nafsu makan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi (p value 0,000) dan kelompok kontrol (p value 0,011).
3. Terdapat perbedaan selisih rata-rata nafsu makan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dengan kata lain bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan skor nafsu makan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (p value 0,000).

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan nafsu makan pada mahasiswa (p value 0,034).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia, kondisi psikologis dan aktivitas diluar perkuliahan dengan nafsu makan pada mahasiswa.
6. Faktor yang paling berpengaruh terhadap perubahan nafsu makan mahasiswa adalah jenis kelamin (p value 0,002; R = 0,370; R<sup>2</sup> = 0,137).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada bapak Ns. Arif Hidayatullah, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB dan bapak Ns. Agus Purnama, S.Kep., M.KM, M.Kep., Sp.KMB yang telah membimbing peneliti dalam penelitian ini. Kepada dekan fakultas ilmu kesehatan Universitas Indonesia Maju yang telah mengizinkan sebagai tempat penelitian, dan teman-teman mahasiswa keperawatan UIMA yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- F. Yunita, "PENERAPAN PEMBERIAN MADU TEMULAWAK TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA BALITA 1 – 5 TAHUN YANG MENGALAMI SULIT MAKAN DI WILAYAH PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU SEMARANG," 2020. Accessed: Oct. 17, 2023. [Online]. Available: <http://repository.unimus.ac.id/4739/>
- A. Fayasari, M. Nur Gustianti, and T. A. Khasanah, "Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta," *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 16, no. 2, pp. 220–227, Aug. 2022, doi: 10.33860/jik.v16i2.1190.
- S. Ajisoko, "PENCIPTAAN FILM ANIMASI 2D 'LAPAR,'" 2020. Accessed: Oct. 17, 2023. [Online]. Available: <http://digilib.isi.ac.id/8444/>
- N. A. Huriyati, D. I. Amareta, J. Kesehatan, and P. N. Jember, "Kebiasaan Merokok Menurunkan Nafsu Makan Buruh Batako," 2020, doi: 10.25047/j-kes.v8i1.
- A. Cahyaningrum, "LEPTIN SEBAGAI INDIKATOR OBESITAS," *Jurnal Kesehatan Prima*, pp. 1364–1371, 2018, Accessed: Sep. 09, 2023. [Online]. Available: <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/58/54>
- R. O. Banjarnahor, F. F. Banurea, J. O. Panjaitan, R. Pasaribu, and I. Hafni, "Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence: A literature review," *Tropical Public Health Journal Faculty of Public Health*, 2022. Accessed: Aug. 05, 2023. [Online]. Available: <https://talenta.usu.ac.id/trophico/article/view/8657>
- WHO, "Obesity and overweight." Accessed: Jul. 21, 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 2018 Riskesdas, "Hasil Utama Riskesdas 2018," 2018. Accessed: Jul. 21, 2023. [Online]. Available: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- R. P. Sakti *et al.*, "HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PELAJAR DI SMP NEGERI 1 MANADO," 2019.
- A. Margawati, H. S. Wijayanti, A. Faizah, and M. I. Syaher, "Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa," 2020. [Online]. Available: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>
- D. Oktaviani, "SKRIPSI PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP MAHASISWA IAIN METRO Oleh: DEWI OKTAVIANI NPM. 14118004," 2019.
- D. A. Kusumaningrum, P. Perhotelan, P. Sahid, S. S. Wachyuni, and S. Nathania, "THE INFLUENCE OF BLOGGER FOOD CONTENT IN SELECTING HEALTHY CULINARY (A CASE STUDY: FOOD BLOGGER 'ANAK JAJAN')," 2019.
- D. S. Amalia, R. Nuzrina, N. Gifari, D. Angkasa, and L. Sitoayu, "HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON MUKBANG, PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN PERUBAHAN PERILAKU MAKAN NEGATIF PADA PENGGEMAR MUKBANG DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM," vol. 10, no. 2, pp. 105–111, 2021, [Online]. Available: <http://bit.ly/kuesionerpenelitiandea>.
- R. Y. Rahma, "Publikasi dan Promosi Kuliner Food Vlogger di Media Sosial," *CARAKA : Indonesia Journal of Communication*, vol. 3, no. 2, pp. 68–75, 2022, doi: 10.25008/caraka.v3i2.69.
- A. Sumeru, A. Anam, R. T. Yusan, and A. A. Damayanti, "Gambaran Perilaku Makan pada Penonton Food Vlog (Video Blog) yang Mengalami Berat Badan Berlebih," *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 6, no. 1, pp. 658–666, Dec. 2022, doi: 10.31539/jks.v6i1.4630.

- R. Masitah and N. P. E. Sulistyadewi, "PEMANFAATAN ISI PESAN INSTAGRAM DAN PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA," *GIZI INDONESIA*, vol. 43, no. 2, pp. 77–86, Sep. 2020, doi: 10.36457/gizindo.v43i2.487.
- A. Meule, "Twenty Years of the Food Cravings Questionnaires: a Comprehensive Review," *Current Addiction Reports*, vol. 7, no. 1. Springer, pp. 30–43, Mar. 01, 2020. doi: 10.1007/s40429-020-00294-z.
- D. K. Cash, L. L. Heisick, and M. H. Papesch, "Expectancy effects in the Autonomous Sensory Meridian Response," *PeerJ*, vol. 2018, no. 8, 2018, doi: 10.7717/peerj.5229.
- L. N. Aida, D. Maryam, F. Febiola, S. D. Agami, and U. Fawaida, "Inovasi Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Media Audiovisual," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, vol. 7, no. 1, pp. 43–50, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/index>
- H. Hasan, "PENGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETUNTASANBELAJAR IPS MATERI PERKEMBANGAN TEKNOLOGI PRODUKSI, KOMUNIKASI, DAN TRANSPORTASI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 20 BANDA ACEH," *Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) JURNAL PESONA DASAR Universitas Syiah Kuala*, vol. 3, no. 4, pp. 22–33, 2016.
- H. D. Tjahjono, "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NAFSU MAKAN PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT PERNAFASAN OBSTRUKSI KRONIS DI RSUD DR. M. SOEWANDHIE SURABAYA," 2011, Accessed: Feb. 09, 2024. [Online]. Available: <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20281211-T%20Hendro%20Djoko%20Tjahjono.pdf>
- A. D. C. Dewi, "GAMBARAN EFEK SAMPING KB SUNTIK DEPO MEDROKSI PROGESTERON ASETAT PADA AKSEPTOR DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) WILAYAH KERJA KELURAHAN SAKO PALEMBANG TAHUN 2017," 2018.
- Z. Choiriyah, Y. G. Yudanari, and D. A. Ramonda, "HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN JENIS KELAMIN TERHADAP POLA MAKAN PADA REMAJA," 2019.
- A. Tchernof and J.-P. Després, "Pathophysiology of Human Visceral Obesity: An Update," *Physiol Rev*, vol. 93, pp. 359–404, 2013, doi: 10.1152/physrev.00033.2011.-Excess.
- K. Pibriyanti, "STUDI OBESITAS SENTRAL PADA MAHASISWA PRODI KESEHATAN MASYARAKAT UNIVET BANGUN NUSANTARA SUKOHARJO," 2018.
- S. P. Suci, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2011," 2011.