

HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MENONTON FOOD VLOG DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FISIOTERAPI POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR

Relationship between Body Image and Habit of Watching Food Vlog with Nutritional Status in Physiotherapy

Desi Kurniati¹, Chaerunnimah², Aswita Amir², Zakaria²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

E-mail : desikurniati@poltekkes-mks.ac.id

HP : 085756796823

ABSTRACT

Adolescence is a stage characterized by physical and psychological changes that affect an individual's eating patterns and nutritional status. Negative body image and exposure to food vlogs containing high calories can trigger unhealthy eating behaviors. This study aims to investigate the relationship between body image and food vlog viewing habits on the nutritional status of Physiotherapy students at Poltekkes Kemenkes Makassar.

This study employs a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consists of 60 first-year students selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire measuring body image and food vlog viewing habits, along with anthropometric measurements of weight and height to assess nutritional status using the Body Mass Index (BMI).

The results of the study on the relationship between body image and nutritional status based on statistical testing using the Chi-square test showed that there is a relationship between body image and nutritional status ($p\text{-value} = 0.016$). The more positive a person's body image, the more likely that person is to have normal nutritional status. Conversely, a negative body image can affect nutritional status, leading to either malnutrition or obesity. However, no relationship was found between the habit of watching food vlogs and nutritional status ($p\text{-value} = 0.639$). Students are advised to develop a positive body image to avoid being easily influenced by food vlog content. Further research is recommended to include the types of food vlogs watched by respondents in the questionnaire.

Keywords: *Body Image, Food vlog, Nutrition Status*

ABSTRAK

Masa remaja adalah tahap yang ditandai dengan perubahan dalam aspek fisik dan psikologis yang memengaruhi pola makan dan status gizi individu. *Body image* yang negatif dan paparan *food vlog* yang mengandung kalori tinggi dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *body image* dan kebiasaan menonton *food vlog* terhadap status gizi mahasiswa Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Makassar.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel yang digunakan terdiri dari 60 mahasiswa tingkat I, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur *body image* dan kebiasaan menonton *food vlog*, serta dilakukan pengukuran antropometri terhadap berat badan serta tinggi badan untuk menilai status gizi dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil penelitian hubungan *body image* terhadap status gizi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-square* bahwa terdapat hubungan *body image* dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,016$). Semakin positif *body image* seseorang, semakin besar kemungkinan orang tersebut memiliki status gizi yang normal. Sebaliknya, *body image* negatif dapat mempengaruhi status gizi menjadi kurang atau berlebih. Namun, tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan menonton *food vlog* dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,639$).

Mahasiswa disarankan untuk membangun *body image* yang positif agar tidak mudah terpengaruh oleh konten *food vlog*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mencantumkan jenis-jenis *food vlog* yang ditonton responden dalam kuesioner.

Kata kunci : *Body Image*, *Food vlog*, Status Gizi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase terpenting dalam hidup karena pertumbuhan dan perubahan fisik yang terjadi pada remaja, termasuk peningkatan berat dan tinggi badan (Yusintha & Adriyanto, 2021). Saat ini, ada berbagai isu yang berpengaruh negatif pada kesehatan dan gizi remaja, sehingga status gizi mereka sering kali kurang atau bahkan mengalami obesitas. Beberapa faktor, seperti stres, pengaruh media sosial, dan pemahaman mengenai gizi, dapat memengaruhi perubahan perilaku makan di kalangan remaja (Amalia et al., 2021).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018, yang termasuk kelompok dewasa prevalensi gemuk sebanyak 13,6% dan obesitas sebanyak 21,8%. Sementara itu, menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 14,4% populasi dewasa (>18 tahun) di Indonesia mengalami kelebihan berat badan dan 23,4% mengalami obesitas (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Dari data tersebut, diketahui bahwa terjadi peningkatan pada kejadian *overweight* dari 13,6% menjadi 14,4% dan obesitas 21,8% menjadi 23,4%.

Citra tubuh, yang juga dikenal sebagai *body image*, merupakan cara seseorang memandang tubuhnya, baik dari perspektif fisik maupun emosional. Pada remaja, tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal sering kali mempengaruhi pola makan dan kebiasaan gizi. Individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung menunjukkan pola makan yang tidak teratur, seperti menjalani diet ekstrem atau mengonsumsi

makanan dalam jumlah berlebihan, yang dapat memengaruhi status gizi mereka. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat berujung pada perilaku makan yang tidak sehat. Pada masa remaja, citra tubuh dan *self-esteem* (rasa percaya diri serta kepuasan terhadap diri sendiri) sering kali saling berhubungan secara erat, sehingga isu citra tubuh menjadi hal yang sangat signifikan dan sulit diterima oleh remaja. (Fikawati et al., 2017).

Kepopuleran *vlog* makanan di platform digital seperti *YouTube* atau media sosial semakin bertambah. *Vlog* makanan sering menunjukkan makanan dengan porsi besar, makanan cepat saji, atau hidangan yang tinggi kalori yang menarik perhatian penonton. Penelitian oleh Sumeru dkk., (2022) mengungkapkan pola makan pada individu yang menonton *food vlog* dan mengalami kelebihan berat badan serta obesitas. Ditemukan bahwa mereka yang makan lebih dari tiga kali sehari memiliki persentase kelebihan berat badan dan obesitas yang cenderung tinggi, yaitu sebesar 58,7%, dibandingkan dengan partisipan yang makan kurang dari tiga kali sehari, yang hanya mencapai 41,3%. Penelitian oleh Husna (2020), Menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja, hal ini disebabkan oleh dampak media sosial terhadap gaya hidup remaja dalam aspek kesehatan, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Instagram serta beberapa platform media sosial lainnya sering digunakan untuk mempromosikan makanan dan minuman yang dapat meningkatkan konsumsi energi secara berlebihan.

Hubungan antara citra tubuh, kebiasaan menonton *food vlog*, dan status gizi menjadi topik penting untuk diteliti. *Body image* yang positif diharapkan dapat membantu remaja menjaga pola makan yang sehat, meskipun terpapar konten *food vlog*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan kebiasaan menonton *food vlog* terhadap status gizi pada remaja, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk meneliti mengenai “Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Menonton *Food Vlog* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar”.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan studi potong lintang (*cross-sectional*) yang dilakukan pada Februari 2025 di jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. Penelitian

ini dirancang untuk mengevaluasi hubungan antara *body image*, kebiasaan menonton *food vlog*, dengan status gizi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer mencakup identitas sampel yang terdiri dari 60 orang, serta informasi mengenai *body image*, kebiasaan menonton *food vlog*, dan status gizi. Sementara itu, data sekunder didapatkan secara tidak langsung dan berhubungan dengan sampel penelitian, yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian serta jumlah mahasiswa tingkat I pada jurusan Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Makassar.

Pengolahan dan Analisis Data:

Data *body image*, kebiasaan menonton *food vlog* dan status gizi diolah menggunakan *microsoft excel* dan dianalisis lebih lanjut dengan SPSS versi 27. *Body image* dinilai berdasarkan hasil kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) dan diklasifikasikan sebagai positif jika jawaban pada pertanyaan pertama sebanding dengan jawaban pada pertanyaan-pertanyaan berikutnya. Sebaliknya, *body image* dianggap negatif jika terdapat perbedaan antara jawaban pada pertanyaan pertama dan pertanyaan-pertanyaan selanjutnya (Septiadewi & Briawan, 2010). Kebiasaan menonton *food vlog* termasuk kategori tidak sering apabila menonton 1-2 kali/hari dan sering apabila menonton ≥ 3 (Amalia et al., 2021). Statistik deskriptif diterapkan untuk menggambarkan distribusi dari variabel-variabel yang ada, sementara uji *chi-square* digunakan untuk menguji keterkaitan antara variabel pada taraf signifikansi kurang dari 0,05.

HASIL

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kategori *body image*, sebagian besar responden termasuk dalam kategori *body image* negatif yaitu sebanyak 43 responden (71,7%), sedangkan positif sebanyak 17 responden (28,3%). Distribusi responden berdasarkan kebiasaan menonton *food vlog* tidak sering sebanyak 37 responden (61,7%) dan sering sebanyak 23 responden (38,3%). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menonton *food vlog* untuk meningkatkan nafsu makan (48,3%), untuk mencari referensi makan (26,7%), sebagai pengganti teman makan (15%), mengganti atau mengurangi rasa lapar (5%), sebagai hiburan (3,3%) dan karena lewat di beranda(1,7%). Media sosial

yang digunakan responden untuk menonton *food vlog* diantaranya yaitu *Tiktok* (53,3%), *Youtube* (35%), *Instagram* (10%) dan *Facebook* (1,7%).

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan untuk menguji hubungan antara *body image* dan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,016, yang lebih kecil dari α (0,05), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Di sisi lain, analisis hubungan antara kebiasaan menonton *food vlog* dan status gizi menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,639, yang lebih besar dari α (0,05), sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

PEMBAHASAN

***Body image* dan status gizi:**

Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan keterkaitan yang bermakna antara *body image* dan status gizi, dengan *p value* = 0,016. Dalam penelitian ini, mayoritas responden yang memiliki status gizi normal mempunyai *body image* yang positif. Sebaliknya, responden dengan status gizi tidak normal cenderung menunjukkan *body image* yang negatif dan merasa kurang puas terhadap penampilan fisiknya. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk (2023) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi, dengan *p value* sebesar 0,007. Persepsi negatif mengenai penampilan fisik dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi remaja dengan status gizi normal maupun kurus. Persepsi mengenai *body image* ini berpengaruh terhadap pola makan individu, di mana pola makan sehari-hari memainkan peran krusial dalam memenuhi kebutuhan gizi harian, yang pada akhirnya akan memengaruhi status gizi seseorang. (Margiyanti, 2021). Sebaliknya, mereka yang memiliki *body image* positif lebih mungkin untuk mengadopsi pola makan yang seimbang dan gaya hidup aktif, yang mendukung status gizi yang baik. Dengan demikian, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran tentang *body image* yang sehat dan memberikan pendidikan gizi yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan pandangan positif terhadap tubuh mereka sehingga akan meningkatkan status gizi.

Kebiasaan menonton *food vlog* dan status gizi :

Food vlog adalah konten video yang berfokus pada makanan yang dibuat oleh *food vlogger* yang merekam pengalaman mereka saat mencoba, memasak, atau mengulas makanan. Konten ini diunggah ke platform seperti *YouTube*, *Instagram*, atau *TikTok*. Melihat video orang lain yang sedang makan dapat menjadi salah satu faktor risiko bagi individu untuk mengalami *overweight* (Paluffy et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan p value = $0,639 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan menonton *food vlog* dengan status gizi pada mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. Hal ini sejalan dengan penelitian Palufy (2024) yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan menonton video mukbang terhadap status gizi dengan nilai p sebesar $0,979$ (p value $> 0,05$). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Thania & Humayrah (2023), yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi menonton mukbang dan status gizi.

Penelitian ini menunjukkan alasan responden menonton tayangan food vlog pada umumnya untuk meningkatkan nafsu makan (48,3%) dan mencari referensi makan (26,7%). Meskipun terdapat peningkatan nafsu makan, terdapat pula faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti *body image* (Thania & Humayrah, 2023). Hal ini terutama berlaku bagi remaja putri yang cenderung lebih peka terhadap penampilan dan kondisi fisik mereka, sehingga mereka sering kali berusaha untuk mengatur pola makan atau mengikuti trend diet ketat demi menjaga agar status gizi tetap dalam batas normal. Meskipun kebiasaan menonton *food vlog* tidak secara langsung berkaitan dengan status gizi, penelitian yang dilakukan oleh Gustianti (2021) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan menonton mukbang dengan pola makan, pemilihan jenis makanan, jumlah asupan energi, asupan karbohidrat, serta frekuensi konsumsi (Gustianti, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *body image* dan kebiasaan menonton *food vlog* pada mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar, maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan *body image* dengan status gizi pada mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar dengan nilai $p = 0,007$. Artinya, semakin positif *body image* seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki status gizi yang normal. Sebaliknya, *body image* negative dapat berkontribusi terhadap status gizi yang kurang atau berlebih.
2. Tidak terdapat hubungan kebiasaan menonton *food vlog* dengan status gizi pada mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar dengan nilai $p = 0,639$. Artinya, frekuensi atau intensitas seseorang dalam menonton konten food vlog tidak secara langsung mempengaruhi kondisi status gizinya.

SARAN

Mahasiswa disarankan untuk membangun *body image* yang positif agar tidak mudah terpengaruh oleh konten *food vlog*. Dengan sikap ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam memilih asupan dan menjaga status gizinya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mencantumkan jenis-jenis *food vlog* yang ditonton responden dalam kuesioner.

Daftar pustaka:

- Amalia, D. S., Nuzrina, R., Gifari, N., Angkasa, D., & Sitoayu, L. (2021). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 105–111. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29142>
- Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan Body Image dan Asupan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 160–169. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.201>
- Fikawati, S., Ahmad, S., & Veratamala, A. (2017). Gizi Anak dan Remaja. In *PT Raja Grafindo Persada* (2nd ed.).
- Gustianti, M. N. (2021). *Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dan Pemilihan Makanan dengan Pola Makan Pada Mahasiswa DI DKI JAKARTA*. Universitas Binawan.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Jurnal Riset Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Palufy, M., Gizi, P. S., Pertanian, F., Peternakan, D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2024). *Hubungan kebiasaan Menonton Video Mukbang Dan Nafsu makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 674).
- Septiadewi, D., & Briawan, D. (2010). Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Figure Rating Scale (FRS) untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan. *Gizi Indonesia*, 33(1), 29–36.
- Sumeru, A., Anam, A., Yusan, R. T., & Damayanti, A. A. (2022). Gambaran Perilaku

Makan pada Penonton Food Vlog (Video Blog) yang Mengalami Berat Badan Berlebih. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 658–666. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4630>

Thania, E., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang terhadap Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 324–331. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2100>

Yusinthia, A. N., & Adriyanto, A. (2021). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154>

Karakteristik Sampel

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik Sampel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	18,3
Perempuan	49	81,7
Total	60	100.0
Usia		
15 - 17 Tahun	4	6,7
18 - 21 Tahun	56	93,3
Total	60	100.0

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Normal	31	51,7
Tidak Normal	29	48,3
Total	60	100,0

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Menonton *Food Vlog*

Kebiasaan Menonton <i>Food Vlog</i>	n	%
Tidak sering	37	61,7
Sering	23	38,3
Total	60	100,0

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Alasan Menonton *Food Vlog*

Alasan Menonton <i>Food Vlog</i>	n	%
Hiburan	2	3,3
Karena lewat di beranda	1	1,7
Mencari referensi makan	16	26,7
Mengganti atau mengurangi rasa lapar	3	5,0
Meningkatkan nafsu makan	29	48,3
Pengganti teman makan	9	15,0
Total	60	100,0

Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Media Sosial yang Digunakan Menonton *Food Vlog*

Media Sosial untuk Menonton <i>Food Vlog</i>	n	%
<i>Facebook</i>	1	1,7
Instagram	6	10
Tiktok	32	53,3
<i>Youtube</i>	21	35,0
Total	60	100,0

Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan *Body Image*

<i>Body Image</i>	n	%
-------------------	---	---

Negatif	43	71,7
Positif	17	28,3
Total	60	100,0

Analisis Bivariat

Tabel 7 Hubungan Body Image Terhadap Status Gizi

Variabel		Status Gizi		<i>p</i> Value
		Tidak Normal	Normal	
<i>Body Image</i>	Negatif	25	18	0,016
	Positif	4	13	
Total		29	31	60

Tabel 12 Hubungan Kebiasaan Menonton *Food Vlog* Terhadap Status Gizi

Variabel		Status Gizi		<i>p</i> Value
		Tidak Normal	Normal	
Kebiasaan Menonton <i>Food Vlog</i>	Tidak Sering	17	20	0,639
	Sering	12	11	
Total		29	31	60