

**PENGARUH MENONTON VIDEO *MUKBANG*
MAKANAN MANIS TERHADAP
SENSITIVITAS RASA MANIS**

SKRIPSI



Oleh:

**Nadhira Berliani Khairunnisa
04031381924061**

**BAGIAN KEDOKTERAN GIGI DAN MULUT
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2023**

HALAMAN JUDUL

**Pengaruh Menonton Video *Mukbang* Makanan Manis Terhadap
Sensitivitas Rasa Manis**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Gigi Universitas Sriwijaya**

Oleh:

Nadhira Berliani Khairunnisa

04031381924061

BAGIAN KEDOKTERAN GIGI DAN MULUT

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

DOSEN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH MENONTON VIDEO *MUKBANG* MAKANAN
MANIS TERHADAP SENSITIVITAS RASA MANIS**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Gigi
Universitas Sriwijaya**

Palembang, 20 Juli 2023

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I


drg. Shanty Chalrani, M.Si.
NIP. 198010022005012001

Dosen Pembimbing II


drg. Yongky Tamigoes, Sp.PM.
NIP. 1988081220140031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH MENONTON VIDEO *MUKBANG* MAKANAN
MANIS TERHADAP SENSITIVITAS RASA MANIS**

**Disusun oleh:
Nadhira Berhani Khafrunnisa
04031381924061**

**Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji
Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut
Tanggal 20 Juli 2023
Yang terdiri dari:**

Dosen Pembimbing I,

drg. Sbanty Chairani, M.Si.
NIP. 198010022005012001

Dosen Pembimbing II,

drg. Yongky Tamigoes, Sp. PM.
NIP. 1988081220140031002

Dosen Penguji I,

drg. Tyas Hestiningasih, M. Biomed.
NIP. 198812022015042002

Dosen Penguji II,

drg. Sri Wahyuni, M. Kes.
NIP. 196607171993032001



**Mengetahui,
Ketua Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya**

drg. Siti Rusdiana Puspa Dewl, M. Kes.
NIP. 198012022006042002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (S.KG), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Isi pada karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pelaksanaan prosedur penelitian yang dilakukan dalam proses pembuatan karya tulis ini adalah sesuai dengan prosedur penelitian yang tercantum.
5. Hasil penelitian yang dicantumkan pada karya tulis adalah benar hasil yang didapatkan pada saat penelitian, bukan hasil rekayasa.
6. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 20 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Nadhira Berliani Khairunnisa
NIM. 04031381924061

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Remember, when you cried out to your Lord for help, He answered, I will reinforce you with a thousand angels—followed by many others.”

(The Quran 8:9)

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Mama, Papa, dan Saya sendiri.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas berkat, rahmat, dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Menonton Video *Mukbang* Makanan Manis Terhadap Sensitivitas Rasa Manis” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran Gigi pada Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, nasihat, dan doa dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, pertolongan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Syarif Husin, M.S. selaku Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan dalam penyelesaian skripsi.
3. drg. Siti Rusdiana Puspa Dewi, M.Kes selaku Ketua Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin penelitian, bantuan dan dukungan selama penyelesaian skripsi.
4. drg. Shinta Amini Prativi, Sp. RKG selaku dosen pembimbing akademik yang telah senantiasa memberikan masukan, saran, motivasi, dukungan dan doa selama masa perkuliahan.
5. drg. Shanty Chairani, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, doa, semangat, dan motivasi selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. drg. Yongky Tamigoes, Sp. PM selaku dosen pembimbing II yang telah senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, doa, semangat, dan motivasi selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. drg. Tyas Hestningsih, M. Biomed dan drg. Sri Wahyuni, M.Kes sebagai dosen penguji atas kesediaannya untuk menguji, memberikan ilmu, saran, dan masukan selama penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tuaku tersayang dan aku banggakan, Mama dan Papa yang tiada hentinya memberikan kasih sayang, dukungan, semangat, doa, dan motivasi kepada penulis.
9. Staf dosen Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu serta bimbingan yang bermanfaat selama proses perkuliahan.
10. Seluruh staf tata usaha di Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dalam mengurus berkas-berkas dan menyediakan sarana pendukung yang dibutuhkan selama proses pendidikan dan penyelesaian skripsi.

11. Kepala dan seluruh staf Laboratorium Teknik Kimia Universitas Sriwijaya khususnya Bapak Agus yang telah memberikan arahan, bantuan dan masukan selama penelitian skripsi.
12. Kak Fikri yang sudah membantu mengurus ruangan penelitian sehingga proses penelitian dapat dilakukan
13. Responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya selama proses penelitian.
14. Sahabat Diaz Puspita Ningrum dan Berliana Yubi yang selalu membantu, memberikan semangat, dukungan, motivasi, saran, doa, menjadi tempat berkeluh kesah, dan selalu menemani dalam suka maupun duka selama ini.
15. Nomor Ak. 2020.029 yang selalu memberikan gagasan, opini, bantuan, dukungan, motivasi, semangat, tempat bersandar dan selalu menemani dalam suka maupun duka.
16. Annisa Miftaqul, Bela Yulia, Miratunisa, Debby Desliandry, Adelia Mutiara, Nadhilah Alifiah, M Naufal Al Thariq, M Arif Saputra, M Agyl Al Muammar, Siti Faradillah yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah dan senantiasa memberikan dukungan, canda tawa, semangat, dan menemani selama masa perkuliahan serta penyusunan skripsi.
17. Kakak tingkat kedokteran gigi angkatan 2017 dan 2018 (Ariq Shofwan, Zainah Yasmin, dan Chaterina Agnes) yang turut membantu dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
18. Teman-teman angkatan 2019 yang telah menemani berjuang bersama selama masa perkuliahan.
19. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penyusunan skripsi ini yang namanya belum bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dari semua pihak yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan wawasan baru dan manfaat bagi pembaca. Akhir kata saya ucapkan terimakasih banyak.

Palembang, 20 Juli 2023



Nadhira Berliani Khairunnisa
NIM. 04031381924061

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Telaah Pustaka.....	5
2.1.1 Mukbang	5
2.1.2 Sensitivitas Rasa	8
2.1.3 Rasa.....	11
2.2 Kerangka Teori.....	20
2.3 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB 3 METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.2.1 Tempat Penelitian	21
3.2.2 Waktu Penelitian.....	21
3.3 Subjek Penelitian.....	21

3.3.1 Populasi Penelitian.....	21
3.3.2 Subjek Penelitian	21
3.3.3 Teknik Sampling.....	22
3.3.4 Besar Sampel	22
3.4 Identifikasi Variabel	23
3.4.1 Variabel Bebas.....	23
3.4.2 Variabel Terikat	24
3.4.3 Variabel Terkendali	24
3.4.4 Variabel Tidak Terkendali.....	24
3.5 Kerangka Konsep	24
3.6 Alat dan Bahan Penelitian	24
3.6.1 Alat Penelitian	24
3.6.2 Bahan Penelitian	25
3.7 Definisi Operasional.....	25
3.8 Tahapan Penelitian	26
3.8.1 Uji Kelayakan Etik	26
3.8.2 Pelaksanaan penelitian.....	26
3.9 Analisis Data	28
3.11 Alur Penelitian.....	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil.....	30
4.2 Pembahasan.....	31
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
5.1 Kesimpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional.....	25
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	30
Tabel 3. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Menonton Video <i>Mukbang</i> Makanan manis.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Distribusi Jenis Papila Lidah	12
Gambar 2. Struktur Anatomi <i>Taste buds</i>	13
Gambar 3. Histologi <i>Taste buds</i> dari Pandangan Papila Foliata	13
Gambar 4. Mekanisme Transduksi Rasa	16

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian.....	44
Lampiran 2. Hasil Analisis Statistik.....	45
Lampiran 3. Alat Penelitian.....	46
Lampiran 4. Bahan Penelitian	47
Lampiran 5. Prosedur Penelitian	47
Lampiran 6. Lembar Persetujuan (informed consent)	48
Lampiran 7. Lembar isian subjek	52
Lampiran 8. Lembar Skor Skala Analog Visual.....	61
Lampiran 9. Sertifikat Etik Penelitian	65
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian.....	67
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi	68

PENGARUH MENONTON VIDEO *MUKBANG* MAKANAN MANIS TERHADAP SENSITIVITAS RASA MANIS

Nadhira Berliani Khairunnisa
Program Studi Kedokteran Gigi
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Abstrak

Latar belakang: Sensitivitas rasa manis yang rendah dapat menyebabkan individu mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan. Sensitivitas rasa manis dapat ditingkatkan melalui faktor visual. Beberapa penelitian melaporkan bahwa stimulus visual berupa gambar dan video makanan dapat meningkatkan sensitivitas rasa manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap sensitivitas rasa manis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional* yang melibatkan 30 mahasiswa/i Bagian Kedokteran Gigi dan Mulut Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Subjek diinstruksikan untuk berkumur dengan larutan sukrosa sebanyak 30 ml dan menandai garis skala analog visual sesuai dengan sensitivitas rasa manis yang dirasakan. Stimulus visual berupa video *mukbang* makanan manis ditayangkan selama 10 menit. Subjek diminta untuk melakukan prosedur yang sama seperti sebelum menonton video. Skala analog visual yang telah ditandai kemudian diukur menggunakan jangka sorong dengan satuan mm dan hasilnya dicatat sebagai skor sensitivitas rasa manis. Data dianalisis menggunakan Uji T berpasangan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sensitivitas rasa manis sesudah menonton video *mukbang* makanan manis secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Menonton video *mukbang* makanan manis dapat meningkatkan sensitivitas rasa manis, sehingga diharapkan dapat membantu seseorang untuk mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan.

Kata kunci: makanan manis, sensitivitas rasa manis, video *mukbang*

THE EFFECT OF WATCHING SWEET FOOD MUKBANG VIDEO ON SWEET TASTE SENSITIVITY

Nadhira Berliani Khairunnisa
Dentistry Study Program
Faculty of Medicine Sriwijaya University

Abstract

Background: Decreasing of sweet taste sensitivity might cause someone to consume sweet food and drink excessively. Sweet taste sensitivity can be increased through visual factors. Some studies have reported that the visual stimuli such as food image and videos could increase sweet taste sensitivity. This present study aimed to determine the effect of watching sweet food mukbang video on sweet taste sensitivity. **Method:** This study was an analytical study with cross sectional research design which involved 30 students from the Dentistry Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University. Subjects were instructed to rinse their mouth with 30 ml of sucrose solution and marked the visual analog scale line according to sweet taste sensitivity that had felt. Then, they were watching sweet food mukbang video for 10 minutes. Subjects then asked to did the same procedure as before watching the video. A vernier caliper was used to measured the visual analog scale in millimeter and the results were noted as sweet taste sensitivity score. The data were analyzed using Paired T test. **Result:** The result showed that the mean of sweet taste sensitivity score after watching sweet food mukbang video was significantly higher than before ($p < 0,05$). **Conclusion:** Watching sweet mukbang video increase the sweet taste sensitivity, so hopefully it can help someone to reduce the consumption of sweet food and drink excessively.

Keywords: sweet food, sweet taste sensitivity, mukbang videos

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mukbang berasal dari nomenklatur Korea yaitu '*moukda*' yang berarti 'makan', sedangkan '*bang song*' berarti 'menyiarkan'.¹ *Mukbang* merupakan acara siaran langsung yang menayangkan seseorang memakan makanan dengan jumlah besar sambil berinteraksi dan bersosialisasi dengan penonton.² Yun dkk melaporkan bahwa jumlah mahasiswa di Universitas Gyeonggi Korea Selatan yang sering menonton *mukbang* sebesar 21% dan sering kali ditonton dalam berbagai media yaitu paling sering di YouTube (89.4%), di media sosial (6.5%), dan di Televisi (3.3%).³ Fenomena *mukbang* juga telah menyebar luas hingga ke Indonesia, serta terdapat beberapa YouTubers *mukbang* terkenal seperti Tanboy Kun, Mgdalenaf dan Farida Nurhan. Kartika dkk melaporkan bahwa sebesar 50% mayoritas remaja di kota Denpasar merupakan pengikut akun YouTube Farida Nurhan dan 21,43% diantaranya merasa senang dan puas setelah menonton.⁴ Sebagian mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jakarta dilaporkan mempunyai kebiasaan menonton *mukbang* sebesar 42,8% dengan frekuensi menonton sebanyak 4 kali dalam seminggu.⁵

Frekuensi menonton video yang menampilkan jenis makanan secara berlebih dapat memberikan pengaruh terhadap keinginan untuk makan.⁶ Individu yang suka menonton video *mukbang* dilaporkan memiliki preferensi makan yang tinggi dan frekuensi semakin sering mengonsumsi makanan salah satunya adalah *fastfood*.⁵ Keinginan untuk mencoba makanan dapat dipengaruhi dengan melihat

makanan pada gambar.⁷ Melihat makanan dalam bentuk menonton dapat memiliki sejumlah manfaat. Manfaat dari menonton video *mukbang* diantaranya bisa merasa terhibur, meningkatkan nafsu makan, dan menambah pengetahuan mengenai variasi makanan baru.⁸ Kim dkk melaporkan bahwa menonton video *mukbang* dapat mengurangi stres.⁹ Sebaliknya, menonton video *mukbang* juga memiliki dampak negatif dalam kesehatan diantaranya dapat menyebabkan jadwal tidur menjadi tidak teratur dan membuat seseorang jarang berolahraga.^{8,10} Hasil kuesioner dari penelitian Amalia dkk menunjukkan bahwa menonton video *mukbang* dapat menyebabkan perubahan perilaku makan yang negatif diantaranya menjadi lebih sering makan, porsi makan menjadi banyak, dan tidak seimbang, serta waktu makan menjadi tidak teratur.¹¹ Berbagai macam makanan yang ditayangkan pada video *mukbang* biasanya berupa makanan pedas, makanan *fastfood*, dan makanan manis.⁸ Jenis makanan manis yang sering muncul di video *influencer* pada platform media sosial adalah cokelat, permen gula, dan *topping* manis.¹²

Makanan yang memiliki rasa manis digemari oleh masyarakat. Pilska dkk melaporkan bahwa seseorang yang sedang mengalami stres, sedih, dan bosan dengan mengonsumsi makanan manis dapat mengurangi perasaan emosional dan membuat perasaan menjadi bahagia.¹³ Makanan manis juga dilaporkan dapat mengurangi kecemasan 10 menit setelah dikonsumsi.¹⁴ Makanan manis yang muncul pada konten media sosial dapat mempengaruhi preferensi makan seseorang.¹⁵ Hal tersebut didukung oleh penelitian Yandisa dkk yang menunjukkan bahwa menonton video makanan manis dapat meningkatkan keinginan untuk

memakan makanan manis.⁶ Keinginan tersebut akan membuat seseorang ingin terus menerus mengonsumsi makanan manis secara berlebih sehingga dapat berdampak pada kesehatan tubuh seperti diabetes melitus, obesitas, dan karies.^{17,39,60,61,78} Dampak buruk yang dialami dapat menyebabkan penurunan sensitivitas rasa dari individu tersebut. Peningkatan sensitivitas rasa manis diperlukan agar seseorang mengurangi konsumsi substansi rasa manis secara berlebihan.¹⁷

Sensitivitas rasa dapat mengalami perubahan yang salah satunya ialah rasa manis.¹⁶ Perubahan sensitivitas rasa manis pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti defisiensi seng, usia, kebiasaan merokok, latihan fisik, dan visual.^{17,18-20} Visual dari gambar dan video makanan dapat merangsang berbagai respons saraf pada otak khususnya di amigdala dan di thalamus sehingga dapat mempengaruhi sensitivitas rasa.^{21,22} Sensitivitas rasa manis dilaporkan meningkat saat subjek diinstruksikan untuk makan popcorn sambil melihat ke arah mangkuk berwarna merah yang berisi makanan tersebut pada saat diuji.²³ Hasil penelitian oleh Fathin dkk juga menunjukkan bahwa melihat gambar makanan manis di media sosial dapat meningkatkan sensitivitas rasa manis.²² Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa melihat makanan dapat mempengaruhi sensitivitas rasa. Hal tersebut mendasari dilakukannya penelitian mengenai pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap sensitivitas rasa manis.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap sensitivitas rasa manis.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap sensitivitas rasa manis.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengukur sensitivitas rasa manis sebelum menonton *mukbang* makanan manis.
2. Untuk mengukur sensitivitas rasa manis sesudah menonton *mukbang* makanan manis.
3. Untuk membandingkan sensitivitas rasa manis antara sebelum dan sesudah menonton *mukbang* makanan manis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap sensitivitas rasa manis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi kepada masyarakat tentang pengaruh menonton video *mukbang* makanan manis terhadap kesehatan rongga mulut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pereira B, Sung B, Lee S. I like watching other people eat: a cross-cultural analysis of the antecedents of attitudes towards mukbang. *Australasian Marketing Journal*. 2019;27(2):78–90.
2. Hakimey H, Yazdanifard R. The review of mukbang (broadcast eating) phenomena and its relations with South Korean culture and society. *International Journal of Management, Accounting and Economics*. 2015 ;2(5):443–55.
3. Yun S, Kang H, Lee H. Mukbang and cookbang watching status and dietary life of university students who are not food and nutrition majors. *Nutrition Research and Practice*. 2020;14(3):276–85.
4. Kartika IG, Joni ID, Pradipta AD. Motif dan kepuasan anak muda kota Denpasar menonton mukbang Farida Nurhan melalui platform youtube. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2022;3(1):1–7.
5. Fayasari A, Gustianti MN, Khasanah TA. Perilaku menonton mukbang dan preferensi makanan mahasiswa di Jakarta. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022;16(2):220–7.
6. Ngqangashe Y, De Backer CJS. The differential effects of viewing short-form online culinary videos of fruits and vegetables versus sweet snacks on adolescents ' appetites. *Appetite*. 2021;166:1–8.
7. Olivia J, Antonina D, Jokom R, Iskandar V. Analisa pengaruh kompleksitas visual pada foto makanan di instagram terhadap minat beli melalui respon emosional. *Jurnal Manajemen Perhotelan*. 2021;7(2):84–92.
8. Ardrini DA, Lubis D, Utami NW. I want what they're eating": college students' experiences in watching food content on youtube. *Public Health and Preventive Medicine Archive*. 2020;8(1):11–6.
9. Kim DM, Kim BM, Kim KH. The mediating effects of food content watching motivation on the between watching time and nutrition quotient of adolescents in Seoul, Korea. *Nutrients*. 2022;14(19):1–12.

10. Strand M, Gustafsson SA. Mukbang and disordered eating: a netnographic analysis of online eating broadcasts. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2020;44(4):586–609.
11. Amalia DS, Nuzrina R, Gifari N, Angkasa D, Sitoayu L. 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*. 2021;10(2):105–11.
12. Winzer E, Naderer B, Klein S, Lercher L, Wakolbinger M. Promotion of food and beverages by German-speaking influencers popular with adolescents on TikTok, Youtube and Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(17):1–13.
13. Pilska M, Nesterowicz J. Emotional determinants of sweets consumption. *Journal of Nutrition and Health Sciences*. 2016;3(4):1–11.
14. Ljubičić M, Matek Sarić M, Klarin I, Rumbak I, Colić Barić I, Ranilović J, et al. Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a European population. *Foods*. 2023;12(4):872.
15. Ngqangashe Y, Maldoy K, De Backer CJ, Vandebosch H. Exploring adolescents' motives for food media consumption using the theory of uses and gratifications. *Communications*. 2022;47(1):73-92.
16. Aulia AN, Sunariani J. Changes in taste sensation of sour, salty, sweet, bitter, umami, and spicy, as well as levels of malondialdehyde serum in radiographers. *Dental Journal (Majalah Kedokteran Gigi)*. 2016;49(2):110–4.
17. Kato Y, Roth R. Relationship between taste sensitivity and eating style in Japanese female university students. *Food and Nutrition Sciences*. 2012;3:302–9.
18. Wasalathanthri S, Hettiarachchi P, Prathapan S. Sweet taste sensitivity in pre-diabetics, diabetics and normoglycemic controls: a comparative cross sectional study. *BMC Endocrine Disorders*. 2014;14(67):1–7.

19. Park DC, Yeo JH, Ryu IY, Kim SH, Jung J, Yeo SG. Differences in taste detection thresholds between normal-weight and obese young adults. *Informa Health Care*. 2015;135:478–83.
20. Chen J, Engelen L. *Food oral processing*. UK: Willey-Blackwell. 2012. p.211–18.
21. Roy DS. Inhibitory central amygdala outputs to thalamus control the gain of taste perception. *Journal of Neuroscience*. 2020;40(48):9166-8.
22. Harrar V, Fiszmanô BP, Spence C. There's more to taste in a coloured bowl. *Perception*. 2011;40:880–2.
23. Mahmood WF, Rosli AN. The effects of viewing food images on social media on sweetness perception of university students. *International Journal of Allied Health Sciences*. 2020;4(3):1252–61.
24. Hong SK, Park S. Internet *mukbang* (Foodcasting) in South Korea. In : Ilana Eleá and Lothar Mikos (Eds.) *Young and Creative. Digital Technologies Empowering Children in Everyday Life*. Gothenburg;Nordicom. 2017. p.111–23.
25. Barratt EL, Davis NJ. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*. 2015;3:1–17.
26. Margawati A, Wijayanti HS, Faizah NA, Syaher MI. Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2020;8(2):102–9.
27. Dewi IG, Purnawan N, Gelgel N. Analisis resepsi mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Udayana terhadap tayangan ASMR ‘eat with boki’. *E-jurnal Medium*. 2021;1(1): 164–72.
28. Choe H. Eating together multimodally: Collaborative eating in mukbang, a Korean livestream of eating. *Language in Society*. 2019;48(2):171-208.
29. Hariyanti N, Nur FA, Nabila RZ. Analisis wacana kritis youtube program UMKM pilihan Mgdalenaf di masa pandemi covid-19. *Diglosia*. 2021;5(1):126–37.

30. Kang E, Lee J, Kim KH, Yun YH. The popularity of eating broadcast: Content analysis of “mukbang” YouTube videos, media coverage, and the health impact of “mukbang” on public. *Health informatics journal*. 2020;26(3):2237–48.
31. Bertoli S, Laureati M, Battezzati A, Bergamaschi V, Cereda E, Spadafranca A, et al. Taste sensitivity, nutritional status and metabolic syndrome: implication in weight loss dietary interventions. *World J Diabetes*. 2014; 5(5): 717–23.
32. Kouzuki M, Ichikawa J, Shirasagi D, Katsube F, Kobashi Y, Matsumoto H, et al. Detection and recognition thresholds for five basic tastes in patients with mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease dementia. *BMC Neurology*. 2020; 20(110):1–11.
33. Imoscopi A, Inelmen EM, Sergi G, Miotto F, Manzato E. Taste loss in the elderly: epidemiology, causes and consequences. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2012;24(6):570–9.
34. Puputti S, Aisala H, Hoppu U, Sandell M. Factors explaining individual differences in taste sensitivity and taste modality recognition among Finnish adults. *J Sens Stud*. 2019;34:1–11.
35. Barragán R, Coltell O, Portolés O, Asensio EM, Sorlí JV, Azorín CO, et al. Bitter, sweet, salty, sour and umami taste perception decreases with age sex-specific analysis, modulation by genetic variants and taste-preference associations in 18 to 80 year-old subjects. *Nutrients*. 2018;10(1539):1–23.
36. Handika N, Tjahajawati S, Murniati N. Nilai ambang pengecapan rasa manis wanita perokok dan bukan perokok sweet taste threshold on smoking and nonsmoking women. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*. 2020;4(2):98–103.
37. Primasari A, Yong BC. Pengukuran sensitivitas indera pengecap rasa manis dan asin pada mahasiswa perokok. *Dentika Dental Journal*. 2012;17(1):30–3.
38. Singh N, Keshewani R, Tiwari AK, Patel DK. A review on diabetes mellitus. *The Pharma Innovation*. 2016;5(7):36–40.

39. Vignini A, Borroni F, Sabbatinelli J, Pugnali S, Alia S, Taus M, et al. General decrease of taste sensitivity is related to increase of BMI: A simple method to monitor eating behavior. *Disease Markers*. 2019;2019:1–8.
40. Jih J, Mukherjea A, Vittinghoff E, Nguyen TT, Tsoh JY, Fukuoka Y, Bender MS, et al. Using appropriate body mass index cut points for overweight and obesity among Asian Americans. *Preventive medicine*. 2014;65:1–6.
41. Elmagd MA. Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2016;3(5):22–7.
42. Wardhani NL, Irmawati A, Sunariani J. Changes of the sweet taste sensitivity due to aerobic physical exercise. *Dental Journal (Majalah Kedokteran Gigi)*. 2011;44(1):35–8.
43. Nakanishi Y, Kaneko M, Yoshimura C, Inoue S, Murakami T, Nethery V, et al. High intensity all-out exhaustive exercise enhances taste sensitivity to sour but not to sweet compounds. *Journal Osaka Aoyama University*. 2015;8:1–6.
44. Narukawa M, Ue H, Uemura M, Morita K, Kuga S, Isaka T, et al. Influence of prolonged exercise on sweet taste perception. *Journal of Food science and Technology Research*. 2010;16(5):513–6.
45. Laan NVD, de Ridder DTD, Viergever MA, Smeets PA. The first taste is always with the eyes: a meta-analysis on the neural correlates of processing visual food cues. *Neuroimage*. 2011;55:296–303.
46. Liang P, Roy S, Chena, ML, Zhanga GH. Visual influence of shapes and semantic familiarity on human sweet sensitivity. *Behavioural Brain Research*. 2013;253:42–7.
47. DeVere R. Disorders of taste and smell. continuum: Lifelong Learning in Neurology. 2017;23(2):421–46.
48. Berkovitz B, Moxham B, Linden R, Sloan A. Master dentistry Volume 3 oral biology. UK: Elsevier. 2011. p.51–2.
49. Gravina SA, Yep GL, Khan M. Human biology of taste. *Annals of Saudi Medicine*. 2013;33(3):217–22.

50. Fehrenbach MJ, Popowics T. Illustrated dental embryology, histology, and anatomy. 4th Ed. Missouri: Elsevier. 2016. p-246–47.
51. Tortora GJ, Derrickson B. Anatomy and physiology. 14th Ed. India: Wiley. 2014. p.576–77.
52. Roper SD, Chaudhari N. Taste buds: cells, signals and synapses. *Nature Reviews Neuroscience*. 2017;18(8):485–97.
53. Roper SD. Taste buds as peripheral chemosensory processors. Elsevier. 2013;24:71–9.
54. Jose M. Essentials of Oral Biology: Oral anatomy, histology, physiology & embryology. 2nd Ed. India: CBS Publishers & Distributors. 2016. p. 219–519
55. Su N, Ching V, Grushka M. Taste disorders: a review. *J Can Dent Assoc*. 2013;79:1–6.
56. Ntovas P, Loumprinis N, Maniatakos P, Margaritidi L, Rahiotis C. The effects of physical exercise on saliva composition: a comprehensive review. *Dentistry Journal*. 2022;10(1):1–16.
57. Fábíán TK, Beck A, Fejérdy P, Hermann P, Fábíán G. Molecular mechanisms of taste recognition: considerations about the role of saliva. *International Journal of Molecular Sciences*. 2015;16(3):5945–74.
58. Depoortere I. Taste receptors of the gut: emerging roles in health and disease. *Gut*. 2014;63(1):179–90.
59. Lee AA, Owyang C. Sugars, sweet taste receptors, and brain responses. *Molecular nutrition: Carbohydrates*. 2017;9(7):1–13.
60. Fatmawati I. Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2019;2(2):147–54.
61. Ratih IA, Dewi NL. Hubungan perilaku makan permen dengan karies pada siswa SD Negeri 1 Dawan Kaler Kabupaten Klungkung. 2017. *Jurnal Kesehatan Gigi*. 2019;6(2):1–4.

62. Nagraj SK, George RP, Shetty N, Levenson D, Ferraiolo DM, Shrestha A. Interventions for managing taste disturbances (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;12:1–77.
63. Klimek L, Bergmann KC, Biedermann T, Bousquet J, Hellings P, Jung K, et al. *Visual analogue scales (VAS): Measuring instruments for the documentation of symptoms and therapy monitoring in cases of allergic rhinitis in everyday health care*. *Allergo Journal International*. 2017;26(1):1–9.
64. Liang P, Jiang J, Ding Q, Tang X, Roy S. Memory load influences taste sensitivities. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:1–7.
65. Masturoh I, Anggita N. *Metodologi penelitian kesehatan*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. p. 126–128.
66. Beilen V, Bult H, Renken R, Stieger M, Thumfart S, Cornelissen F, et al. Effects of visual priming on taste-odor interaction. *Plos One Journal*. 2011;6(9):1–9.
67. Hidaka S, Shimoda K. Investigation of the effects of color on judgments of sweetness using a taste adaptation method. *Multisensory Research*. 2014;27:198–205.
68. Dias N, Lara S, Miranda L, Pires I, Pires C, Halboth N. Influence of color on acceptance and identification of flavor of foods by adults. *Ciênc Tecnol Aliment*. 2012;32(2): 296–301.
69. Ambaldhage VK, Puttabuddi JH, Nunsavath PN, Tummuru YR. Taste disorders a review. *Journal of Indian Academy of Oral Medicine & Radiology*. 2014;26 (1):69–76.
70. Okayama T, Watanabe H. Association between taste perception, nutrient intake, and mental health in young Japanese women. *Nutrition Research and Practice*. 2019;13(1):41–6.
71. Asan MF, Babu GS, Ajila V, Achalli S. Taste disorders in diabetes—An insight. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*. 2022;29(2):268–72.

72. Abduljabbar T, Alhamdan RS, Al Deeb M, AlAali KA, Vohra F. Association of salivary content alteration and early ageusia symptoms in COVID-19 infections: A systematic review. *European Journal of Dentistry*. 2020;14(S 01):1–7.
73. Jo H, Song C, Miyazaki Y. Physiological benefits of viewing nature: a systematic review of indoor experiments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(23):1–23.
74. Zdilla MJ, Starkey LD, Saling JR. A taste-intensity visual analog scale: an improved zinc taste-test protocol. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*. 2015;14(2):34–8.
75. Sato H, Wada H, Matsumoto H, Takagiwa M, Goto TK. Differences in dynamic perception of salty taste intensity between young and older adults. *Scientific Reports*. 2022;12(1):1–3.
76. Pereira LJ, Van der Bilt A. The influence of oral processing, food perception and social aspects on food consumption: a review. *Journal of Oral Rehabilitation*. 2016;43(8):630–48.
77. Ahmad R, Dalziel JE. G protein-coupled receptors in taste physiology and pharmacology. *Frontiers in Pharmacology*. 2020;11:1–27.
78. Kumari BG, Kumar ZN. Evaluation of sweet taste sensitivity in type-II Diabetes Mellitus patients. *International Journal of Clinical and Biomedical Research*. 2020;6(3):1–27.
79. Mudambi SR. *Fundamentals of foods, nutrition and diet therapy*. 6th Ed. New Delhi: New Age International. 2020. p.39.
80. Gladwell VF, Brown DK, Barton JL, Tarvainen MP, Kuoppa P, Pretty J, et al. The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*. 2012;112(9):1–8.
81. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. Effects of forest-derived visual, auditory, and combined stimuli. *International Journal of Urban Forestry & Urban Greening*. 2021;64:1–13.
82. Bielinis E, Janeczko E, Takayama N, Zawadzka A, Słupska A, Piętka S, et al. The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and

- trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults: A pilot study. *Plos One*. 2021;16(1):1–16.
83. Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. 3rd Ed. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
 84. Chen Y, Huang AX, Faber I, Makransky G, Perez-Cueto FJ. Assessing the influence of visual-taste congruency on perceived sweetness and product liking in immersive VR. *Foods*. 2020;9(4):1–14.
 85. James MN, Ranasinghe N, Tang A, Oehlberg L. Watch your flavors: augmenting people's flavor perceptions and associated emotions based on videos watched while eating. *Proceedings of the InCHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts New Orleans, LA, USA 2022; 2022 April 29–May 5; Machinery, New York, USA. Association for Computing Machinery;2022. p.1–8.*
 86. Avery JA, Liu AG, Ingeholm JE, Gotts SJ, Martin A. Viewing images of foods evokes taste quality-specific activity in gustatory insular cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2021;118(2):1–11.