

**PENGARUH MENONTON SIARAN MAKAN DI MEDIA BERBASIS
VIDEO TERHADAP POLA KONSUMSI REMAJA PADA MAKANAN
BERISIKO PENYAKIT DEGENERATIF
(Survei Terhadap Mahasiswa D3/S1 Universitas Lampung)**

Skripsi

Oleh

KHANSA RANBIA AUDREYZOVNA OLOVA

NPM 1916031059



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PENGARUH MENONTON SIARAN MAKAN DI MEDIA BERBASIS VIDEO TERHADAP POLA KONSUMSI REMAJA PADA MAKANAN VERESIKO PENYAKIT DEGENERATIF (Survei Terhadap Mahasiswa D3/S1 Universitas Lampung)

Oleh

KHANSA RANBIA AUDREYZOVNA OLOVA

Pola konsumsi seseorang berdampak pada kesehatan hingga kesejahteraan hidupnya, sehingga individu perlu mengontrol pola pikir dan lingkungan sosialnya. Prevalensi siaran makan di YouTube, di mana pembuat konten mengonsumsi makanan dalam jumlah besar tanpa mengungkapkan informasi nutrisi, terus menjadi tren populer yang secara hipotetis memengaruhi kebiasaan makan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh influencer media sosial terhadap kebiasaan makan tidak sehat, dengan menggunakan kerangka *Theory of Planned Behavior*. Penelitian ini menggunakan metode survei dan mengumpulkan data kuantitatif. Penelitian ini mengkaji situs penelitian Universitas Lampung. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sasaran 100 mahasiswa. Melibatkan pendistribusian survei untuk mendapatkan sampel yang diinginkan analisis data dilakukan secara deskriptif. Berdasarkan rumus regresi $Y = 16.615 + 0.677X$ -> Konstanta term = 16. Ringkasnya, dengan nilai kepercayaan sebesar 0,615 menunjukkan koefisien regresi X yang berorientasi positif dan mewakili besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Uji-t menunjukkan X mempunyai pengaruh signifikan sebesar 40,1% terhadap sisa Y 59. 9% variasi dalam variabel Y disebabkan oleh faktor yang belum diteliti. Penelitian menunjukkan, seberapa besar pengaruh menonton acara makan terhadap pola konsumsi seseorang bergantung pada niatnya. Frekuensi, durasi, dan tingkat perhatian siaran makan berpengaruh signifikan dan mendorong perilaku konsumsi tidak sehat pada remaja.

Kata kunci: Media Sosial, Pengaruh, Pola Konsumsi

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF WATCHING DINING BROADCASTS IN VIDEO-BASED MEDIA ON ADOLESCENT CONSUMPTION PATTERNS ON FOOD VERSUS RISK OF DEGENERATIVE DISEASES (Survey of D3/S1 Students at Lampung University)

By

KHANSA RANBIA AUDREYZOVNA OLOVA

How individuals eat impacts their health and well-being. To preserve their wellbeing, individuals must control their mindset and social environment. The prevalence of eating broadcasts on YouTube, where content creators consume large amounts of food without disclosing nutritional information, continues to be a popular trend that hypothetically impacts people's eating habits. The study aims to assess the influence of social media influencers on unhealthy food habits, using the Theory of Planned Behavior as the framework. This research uses a survey method and collects quantitative data. The study examines Lampung University research site. The technique used for sample selection involved purposive sampling, targeting 100 students. This involved distributing a survey to get the desired sample. The data analysis was done descriptively. According to the regression formula, $Y = 16.615 + 0.677X$ -> Constant term = 16. In summary, with a trust value of 0, 615 indicates a positively oriented regression coefficient X, which represents the magnitude of influence of the X variable on the Y variable. The t-test showed X had a significant impact of 40.1% on Y 59 remaining. 9% of variation in the Y variable attributed to unexamined factors. The study shows that how much someone's consumption patterns are influenced by watching eating broadcasts depends on their intentions. Consuming eating broadcasts' frequency, duration, and attention levels significantly influence and promote unhealthy consumption behavior in adolescents.

Keywords: *Social Media, Influence, Food Behavior*

**PENGARUH MENONTON SIARAN MAKAN DI MEDIA BERBASIS
VIDEO TERHADAP POLA KONSUMSI REMAJA PADA MAKANAN
BERISIKO PENYAKIT DEGENERATIF
(Survei Terhadap Mahasiswa D3/S1 Universitas Lampung)**

Oleh

KHANSA RANBIA AUDREYZOVNA OLOVA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

Pada

**Jurusan Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **PENGARUH MENONTON SIARAN MAKAN
DI MEDIA BERBASIS VIDEO TERHADAP
POLA KONSUMSI REMAJA PADA
MAKANAN BERISIKO PENYAKIT
DEGENERATIF (Survei Terhadap Mahasiswa
D3/S1 Universitas Lampung)**

Nama Mahasiswa : **Khansa Ranbia Audreyovna Olova**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1916031059**

Program Studi : **Ilmu Komunikasi**

Fakultas : **Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

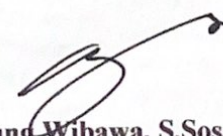
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing



Andi Windah, S.I.Kom., MComn&MediaSt
NIP 198308292008012010

2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi



Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si.
NIP 198109262009121004

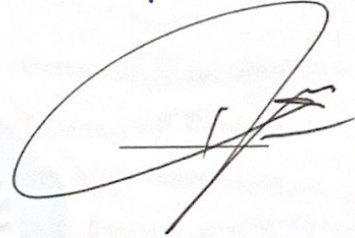
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Andi Windah, S.I.Kom., Mcomn&MediaSt.**



Penguji Utama : **Ahmad Riza Faizal, S.Sos.,IMDLL**



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dra. Ida Nurhaida, M.Si.
NIP 196108071987032001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **23 April 2024**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khansa Ranbia Audrezyovna Olova
NPM : 1916031059
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Alamat : Jalan P. Emir M.Noer Gg. Gelatik 47, Teluk Betung Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Menonton Siaran Makan Di Media Berbasis Video Terhadap Pola Konsumsi Remaja Pada Makanan Berisiko Penyakit Degeneratif (Survei Terhadap Mahasiswa D3/S1 Universitas Lampung)”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 24 April 2024
Yang membuat pernyataan,



KHANSA RANBIA A. O.
NPM 1916031059

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Khansa Ranbia Audreyzovna Olova yang lahir pada tanggal 13 November 2001, sebagai anak Kedua dari Tiga bersaudara, dari bapak Y. Joko Sapta Prihandaya dan ibu Desvita Catarina. Penulis menyelesaikan, pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Rawa Laut, Kecamatan Enggal, Bandar Lampung pada tahun 2013, pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Bandar Lampung pada tahun 2016, dan menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 2 Bandar Lampung pada tahun 2019.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi, FISIP, Unila pada tahun 2019 melalui jalur SBMPTN. Semasa kuliah penulis aktif mengikuti organisasi kampus seperti sebagai sekretaris bidang *Research and Development* Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Komunikasi selama 1 tahun kepengurusan (2021) Penulis melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) selama 2 bulan pada tahun 2022 di Rumah Masker.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi 'alamin, puji syukur atas berkah, rahmat serta hidayah yang Allah berikan, penulis dapat melalui tahap demi tahap dengan baik dari masa perkuliahan hingga proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Untuk Ayah (Y. Joko Sapta Prihandaya, S.E. Ak., M.H.) dan Ibu (Desvita Catarina) tersayang, terima kasih telah menjadi orang tua yang hebat sehingga dapat sukses memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Izinkan aku mempersembahkan karya tulis ini sebagai tanda terimakasihku atas segala doa dan dukungan yang selalu mengiringi langkah penulis.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada kakak (Jovian Ghamal de Vito, S.Farm.Apt.) dan adik (Ivanovich Trizki El Baits) tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan karya ini.

MOTTO

“... Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Allah engkau berharap.”

(Q.S. Al- Insyirah (94): 6-8)

“Usaha keras itu tak akan mengkhianati.”

(JKT48 – Hari Pertama)

***“On my way home today, I tell myself I did a good job,
It wasn't always easy, but it wasn't bad. In this suffocating world,
I laughed for a moment at one small thing. Cheers to Youth !”***

(SEVENTEEN – *Cheers to Youth*)

SANWACANA

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat yang Tuhan berikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Menonton Siaran Makan Di Media Berbasis Video Terhadap Pola Konsumsi Remaja Pada Makanan Berisiko Penyakit Degeneratif (Survei Terhadap Mahasiswa D3/S1 Universitas Lampung)” sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan tidak terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan. Namun, penulis berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini dengan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, serta berkat bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah Swt. atas nikmat iman yang luar biasa sehingga penulis diberikan kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Ida Nurhaida, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
3. Bapak Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
4. Bapak Ahmad Rudy Fardian, S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
5. Ibu Andi Windah, S.I.Kom., Mcomn&MediaSt., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan penulis ilmu yang bermanfaat serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini, bahkan perihal kehidupan penulis. Terima kasih atas segala kebaikan hati, keramahan, kesabaran, kemudahan, serta keikhlasan yang telah Miss Windah berikan selama ini.

6. Bapak Ahmad Riza Faizal, S.Sos.,IMDLL selaku Dosen Pembahas Skripsi. Terima kasih Pak Riza, atas semua masukan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penelitian ini, serta kebaikan dan kemudahan yang telah Pak Riza berikan dalam proses penyusunan skripsi yang dilakukan oleh penulis.
7. Terimakasih kepada kepada seluruh Dosen, Staf , terutama untuk Mas Redy dan Mba Iis yang telah memberikan banyak dukungan bagi penulis selama proses perkuliahan, sehingga segala sesuatunya berjalan dengan lancar dan nyaman
8. Kedua orang tuaku, Bapak Joko dan Ibu Rina, terima kasih atas doa yang engkau berikan di setiap langkah anaknya yang terkasih ini. Terima kasih atas perjuangannya dan kerja kerasnya untuk bisa memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Terima kasih atas kesabaran, nasihat, kasih sayang yang telah Bapak dan Ibu berikan untuk membuatku semangat dan terus berjuang.
9. Kepada kakakku, Mas Vito dan adikku, El Baits, terima kasih sudah mau mendukung dan mendoakan sehingga penulis bisa mengerjakan Skripsi dengan baik.
10. Teman-teman seperjuangan di Ilmu Komunikasi 2019 Universitas Lampung, teman-teman HMJ Ilmu Komunikasi Universitas Lampung, dan secara khusus untuk sahabat-sahabatku, Siti Soleha, Paramita Caca, Ali, Tegar, Amal, Dinda, Yasser, Ejak, Aurick, dan Diky, yang selalu senantiasa memberikan support terbaik untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti memohon maaf jika ada pernyataan yang kurang berkenan, baik selama berkomunikasi secara langsung dengan teman-teman, maupun pada kata-kata yang tertulis dalam kata pengantar ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan dan doa yang telah diberikan oleh semua pihak.

Bandar Lampung, 23 April 2024
Penulis,

Khansa Ranbia Audreyzovna Olova

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Kerangka Pikir	7
1.6 Hipotesis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Gambaran Umum	10
2.2 Penelitian Terdahulu	11
2.3 Terpaan Media (<i>Media Exposure</i>)	13
2.4 Youtube	14
2.5 Siaran Makan	14
2.6 Remaja dan Pola Konsumsi	15
2.6.1 Remaja	15
2.6.2 Pola Konsumsi	16
2.7 Makanan Berisiko Penyakit Degeneratif.....	16
2.8 Landasan Teori.....	17
2.8.1 Teori Perilaku Terencana (<i>Theory of Planned Behavior</i>).....	17
III. METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Ruang Lingkup Penelitian	20
3.2 Tipe Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.3.1 Populasi.....	20
3.3.2 Sampel	21
3.4 Definisi Konseptual.....	22
3.4.1 Media Sosial Youtube	22
3.4.2 Siaran Makan	23
3.4.3 Pola Konsumsi Remaja.....	23
3.4.4 Penyakit Degeneratif	23
3.5 Definisi Operasional.....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data	26

3.7 Teknik Pengolahan Data.....	27
3.8 Teknik Pengujian Instrumen.....	27
3.8.1 Uji Validitas	27
3.8.2 Uji Reliabilitas	28
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Pengujian Instrumen.....	29
4.1.1 Uji Validitas	29
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
4.2.1 Identitas Responden.....	31
4.3 Deskripsi Jawaban Responden.....	35
4.3.1 Deskripsi Jawaban Responden Variabel Konten Siaran Makan Youtube Tzuyang (X).....	35
4.3.2 Deskripsi Jawaban Responden Variabel Pola Konsumsi Remaja pada makanan Berisiko Penyakit Degeneratif (Y)	49
4.3.3 Persentase Nilai Kumulatif Variabel X dan Y	61
4.4 Hasil Analisis Data.....	63
4.4.1 Uji Korelasi	64
4.4.2 Uji Regresi Linear Sederhana	65
4.4.3 Uji Hipotesis.....	68
4.4.4 Analisis Deskriptif Pola Konsumsi.....	69
4.5 Pembahasan	72
4.5.1 Analisis Attitude Towards Behavior (Sikap Terhadap Perilaku)	76
4.5.2 Analisis <i>Subjective Norm</i> (Norma Subjektif).....	77
4.5.3 Analisis <i>Perceived Behavioral Control</i>	78
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1 Simpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Aplikasi dengan pengguna terbanyak	2
Gambar 2. Pengguna Youtube Berdasarkan Usia dan Gender	3
Gambar 3. Kanal Youtube Tzuyang	5
Gambar 4. Kerangka Pikir	8
Gambar 5. Yotuber Korea Selatan-Tzuyang	10
Gambar 6. Bagan Theory of Planned Behavior (Azjen,2005)	19
Gambar 7. Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Gambar 8. Diagram Responden Berdasarkan Usia	32
Gambar 9. Diagram Responden Berdasarkan Fakultas	33
Gambar 10. Diagram Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan yang Sedang Ditempuh.....	33
Gambar 11. Diagram Responden Berdasarkan Program Studi	34
Gambar 12. Hasil pertanyaan nomor 1 : Berapa kali Anda mengakses media sosial Youtube dalam satu hari (24 jam)?	35
Gambar 13. Hasil pertanyaan nomor 2 : Berapa kali Anda mengakses media sosial Youtube dalam seminggu (7 hari)?	36
Gambar 14. Hasil pertanyaan nomor 3 : Berapa kali Anda berkomentar dalam konten-konten siaran makan di kanal Youtube Tzuyang?	36
Gambar 15. Hasil pertanyaan nomor 4 : Berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial Youtube dalam sehari (24 jam)? ..	37
Gambar 16. Hasil pertanyaan nomor 5 : Berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk menonton siaran makan yang ada pada kanal Youtube Tzuyang dalam sehari (24 jam)?.....	38
Gambar 17. Hasil pertanyaan nomor 6 : Berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk menonton siaran makan yang ada pada kanal Youtube Tzuyang dalam seminggu (7 hari)?.....	39
Gambar 18. Hasil pertanyaan nomor 7 : Berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk menonton siaran makan yang membahas makanan pada kanal Youtube Tzuyang dalam sehari (24 jam)?	40
Gambar 19. Hasil pertanyaan nomor 8 : Selama hari kerja, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk menonton siaran makan yang membahas makanan pada kanal Youtube Tzuyang?	41
Gambar 20. Hasil pertanyaan nomor 9 : Selama akhir pekan, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk menonton siaran makan yang membahas makanan pada kanal Youtube Tzuyang?	41

Gambar 21. Hasil pernyataan nomor 10 : Saya menonton siaran makan pada kanal Youtube Tzuyang tentang makanan jika memiliki waktu luang.	42
Gambar 22. Hasil pernyataan nomor 11 : Saya menonton siaran makan pada kanal Youtube Tzuyang dari awal hingga akhir.	43
Gambar 23. Hasil pernyataan nomor 12 : Isi pesan di siaran makan kanal Youtube Tzuyang mudah saya pahami.	44
Gambar 24. Hasil pernyataan nomor 13 : Bahasa yang digunakan dalam siaran makan kanal mudah dimengerti (terdapat subtitle bahasa Indonesia).45	
Gambar 25. Hasil pernyataan nomor 14 : Saya jelas mendengarkan bahasa (dialog) yang ada dalam siaran.	45
Gambar 26. Hasil pernyataan nomor 15 : Ketika kanal Youtube Tzuyang mengunggah video baru saya langsung menontonnya.	46
Gambar 27. Hasil pernyataan nomor 16 : Saya menonton konten siaran makan di kanal Youtube Tzuyang yang mengonsumsi makanan dalam waktu yang cepat atau dihitung.	47
Gambar 28. Hasil pernyataan nomor 17 : Saya menonton siaran makan di kanal Youtube Tzuyang karena saya menyukai makanan yang di-review. .48	
Gambar 29. Hasil pernyataan nomor 18 : Saya merasa bahwa informasi yang ada pada kanal Youtube Tzuyang mampu membantu saya untuk memutuskan mana yang saya sukai dan tidak saya sukai.	49
Gambar 30. Hasil pernyataan nomor 19 : Saya merasa terjamin jika ingin mencoba makanan yang telah di-review oleh kanal Youtube Tzuyang.	50
Gambar 31. Hasil pernyataan nomor 20 : Saya yakin produk-produk makanan yang telah di review oleh kanal Youtube Tzuyang merupakan produk yang baik dan aman untuk dikonsumsi.	51
Gambar 32. Hasil pernyataan nomor 21 : Di antara menu yang saya pesan, saya sering mengonsumsi makanan yang terinspirasi dari siaran makan di kanal Youtube Tzuyang.	51
Gambar 33. Hasil pernyataan nomor 22 : Teman saya pernah mengajak/menghimbau untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	52
Gambar 34. Hasil pernyataan nomor 23 : Saya pernah mendapat ajakan/himbauan dari publik figur (artis, selebgram, atau idola anda) untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	53
Gambar 35. Hasil pernyataan nomor 24 : Saya pernah mendapat ajakan/himbauan dari berita/media massa untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	54
Gambar 36. Hasil pernyataan nomor 25 : Saya terbiasa mengikuti/mematuhi nasehat orang sekitar, oleh karena itu setelah Tzuyang melakukan review produk makanan, saya termotivasi untuk mengonsumsinya. .55	
Gambar 37. Hasil pernyataan nomor 26 : Saya merasa harus mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	56

Gambar 38. Hasil pernyataan nomor 27 : Saya memiliki keinginan untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	56
Gambar 39. Hasil pernyataan nomor 28 : Saya akan mengupayakan untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	57
Gambar 40. Hasil pernyataan nomor 29 : Saya akan merekomendasikan kepada orang lain untuk mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang.	57
Gambar 41. Hasil pernyataan nomor 30 : Saya akan mengonsumsi makanan yang ada di konten kanal Youtube Tzuyang secara rutin.	58
Gambar 42. Hasil pernyataan nomor 31 : Saya lebih memilih mengonsumsi produk makanan setelah di-review oleh kanal Youtube Tzuyang meskipun telah di review oleh content creator lain.	59
Gambar 43. Hasil pernyataan nomor 32 : Saya kesulitan menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan yang ada di siaran makan kanal Youtube Tzuyang.	59
Gambar 44. Hasil pernyataan nomor 33 : Saya percaya diri saat saya mengonsumsi makanan yang ada di siaran makan kanal Youtube Tzuyang tidak akan menimbulkan masalah kedepannya.	60
Gambar 45. Grafik Histogram Distribusi Normal	66
Gambar 46. Grafik P-Plot Distribusi Normal.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Perbandingan Penelitian	12
Tabel 2. Definisi Operasional.....	24
Tabel 3. Skala Interval	26
Tabel 4. Skala Likert.....	27
Tabel 5. Hasil Uji Validitas	30
Tabel 6. Uji Reliabilitas Variabel X dan Variabel Y	31
Tabel 7. Nomor Butir Pertanyaan/Pernyataan Variabel X.....	35
Tabel 8. Rekapitulasi Jawaban Indikator Frekuensi	37
Tabel 9. Rekapitulasi Jawaban Indikator Durasi	43
Tabel 10. Rekapitulasi Jawaban Indikator Atensi	48
Tabel 11. Nomor Butir Pernyataan Variabel Y	49
Tabel 12. Rekapitulasi Jawaban Indikator <i>Attitude Towards Behavior</i>	52
Tabel 13. Rekapitulasi Jawaban Indikator <i>Subjective Norm</i>	55
Tabel 14. Rekapitulasi Jawaban Indikator Perceived Behavioral Control,.....	61
Tabel 15. Kategori Persentase Nilai Setiap Pertanyaan	61
Tabel 16. Kategori Item pada Variabel X	62
Tabel 17. Kategori Item pada Variabel Y	63
Tabel 18. Hasil Uji Korelasi.....	64
Tabel 19. Derajat Hubungan	64
Tabel 20. Hasil Uji Regresi	65
Tabel 21. Hasil Koefisien Determinasi	66
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 23. Hasil Uji-T	68

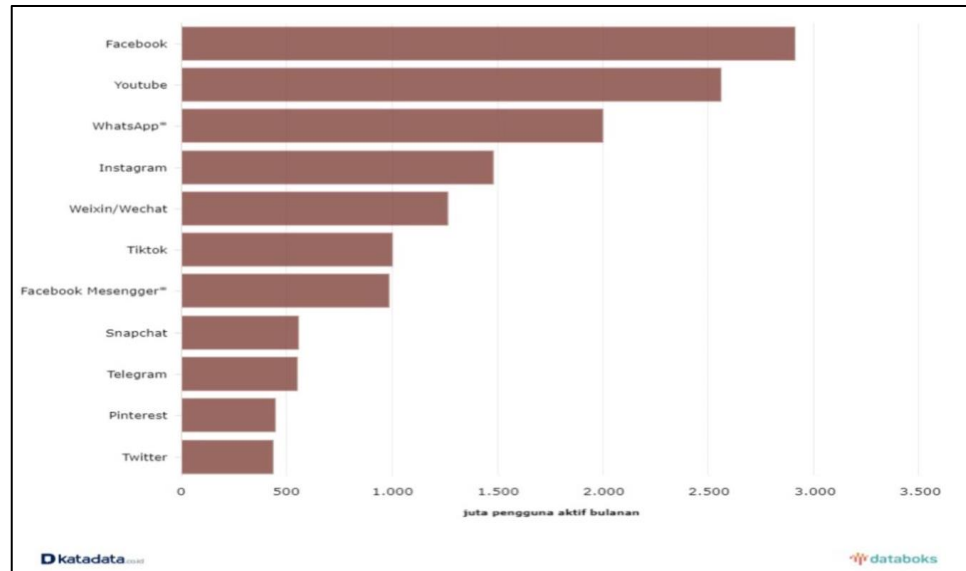
I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan global teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah memicu pertumbuhan komunikasi dunia maya, terutama di kalangan masyarakat. Perkembangan komunikasi itu ditandai oleh munculnya media baru (*new media*) yang menggantikan media konvensional sebagai media komunikasi. Media komunikasi dapat diartikan sebuah sarana alat bantu yang digunakan oleh komunikator kepada komunikan yang bertujuan agar penyebaran pesan atau penyampaian informasi terlaksana secara efektif dan efisien melalui suatu jaringan (Bolloria, 2021). Perkembangan TIK memberikan banyak keunggulan yang tidak dapat ditemui di media-media komunikasi sebelumnya. Misalnya, kita dapat berbagi pengetahuan serta informasi dengan orang lain di seluruh belahan dunia tanpa batas ruang maupun waktu, dan dapat diakses tanpa batas. Hal ini tentunya memudahkan kita dalam berbagai aspek, seperti dalam dunia politik, pendidikan, ekonomi, hiburan, kehidupan bersosial, dan sebagainya. Contoh kehidupan bersosial yang muncul dari perkembangan TIK adalah dengan adanya sosial media.

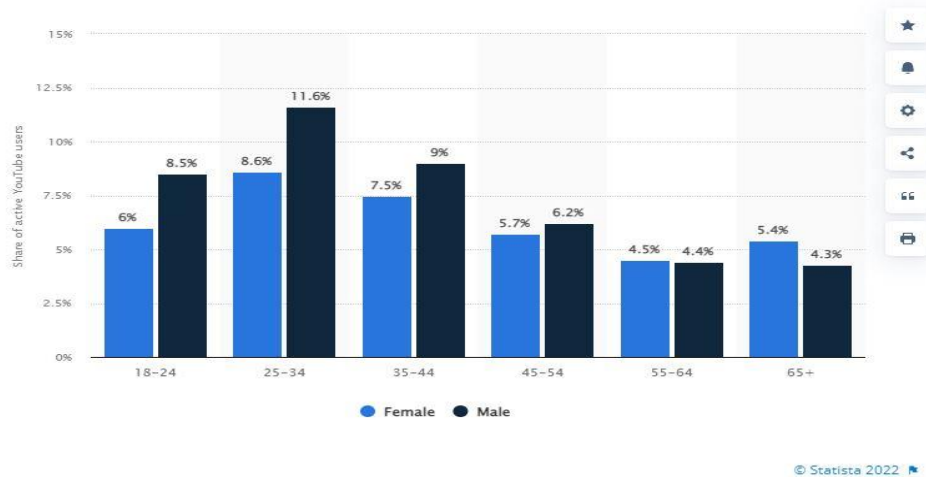
Penggunaan media sosial saat ini merupakan hal yang tidak dapat dihindari lagi. Hampir setiap hari masyarakat mengakses media sosial hanya untuk sekedar mencari informasi dan berita hingga mencari kepuasan batin dengan menonton tayangan yang menghibur atau menarik bagi mereka. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 210 juta jiwa (APJII,2022), dan sebanyak 98,02% dari jumlah tersebut, menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Dengan keberadaan internet, berbagai jenis media sosial berhasil diciptakan dan dapat digunakan sesuai kebutuhan dan keinginan penggunanya. Misalnya seperti

Youtube yang merupakan aplikasi yang berfungsi utama untuk *video sharing*. Berdasarkan laporan *Statista*, media sosial Youtube berada di urutan kedua dengan 2,56 miliar pengguna aktif, setelah Facebook, yang kemudian diikuti oleh berbagai media sosial lain seperti Whatsapp, Instagram, dan sebagainya.



Gambar 1. Aplikasi dengan pengguna terbanyak
(sumber : databoks.katadata.co.id tahun 2022)

Umumnya, semua media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan usia. Seperti halnya Youtube, dimana setiap pengguna diharuskan berusia minimal 13 tahun untuk membuat akun. Untuk pengguna yang berusia di bawahnya, dapat beralih ke Youtube Kids supaya dapat menonton konten yang sesuai dengan usianya. Meskipun syarat untuk membuat akun Youtube adalah minimal berusia 13 tahun, ada cukup banyak konten yang dibatasi untuk usia di bawah 18 tahun. Konten-konten yang dibatasi ini dapat diatur oleh pembuat konten maupun tim keamanan Youtube. Maka dari itu, untuk dapat mengakses semua jenis konten di Youtube, pengguna harus berusia minimal 18 tahun.



Gambar 2. Pengguna Youtube Berdasarkan Usia dan Gender
(sumber : Statista.com tahun 2022)

Jika dilihat dari usianya, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna Youtube adalah dewasa dan remaja, yang merupakan golongan usia produktif. Di rentang usia produktif tersebut, banyak orang yang menyelesaikan pendidikan, mencari dan membangun karier, membangun sebuah keluarga, aktif terlibat dalam komunitas dan sebagainya (McKenzie dalam Salet, dkk, 2006). Dalam pelaksanaan hal-hal tersebut, tentunya manusia sebagai makhluk sosial tidak akan lepas dari gaya hidup bersosial. Melihat gaya hidup masyarakat Indoneisa yang cenderung lebih konsumtif sehingga memunculkan tren-tren baru di Indonesia, salah satunya tren mengambil foto makanan sebelum memakannya dan mengunduhnya ke dalam media sosial (Widhia dalam Manuel, 2019). Tren ini berlanjut hingga bukan hanya berbentuk foto atau gambar, tapi juga berupa video. Kemudian hal ini dimanfaatkan *youtuber*, istilah para pengguna Youtube yang rutin memposting video di aplikasi Youtube, untuk menarik penonton.

Muncullah fenomena berupa kemunculan produk audio visual yang menampilkan satu hingga beberapa orang di sebuah ruang melakukan kegiatan makan dan merekam bahkan menyiarkan secara langsung di internet. Istilah fenomena ini disebut dengan “Mukbang” yang berasal dari gabungan dua istilah Korea. Dua kata tersebut pun digabung dan dapat diartikan sebagai siaran makan. Penelitian Hong dalam Supriyatman, dkk (2019) memaparkan bahwa

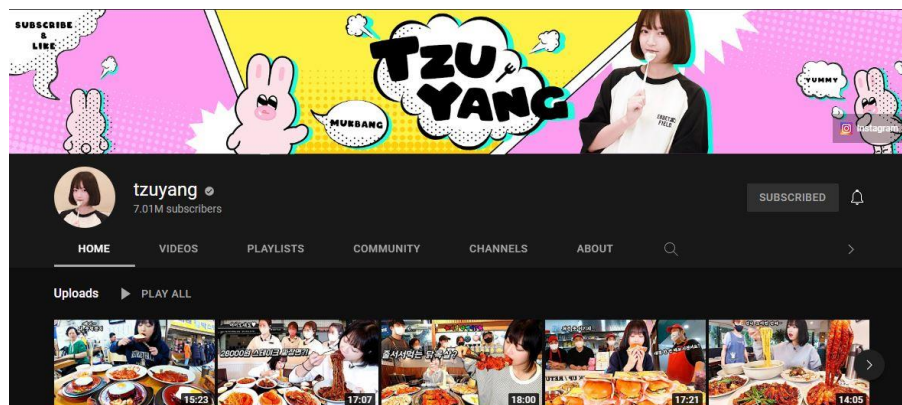
fenomena ini mulai muncul di internet bersamaan dengan meningkatnya popularitas situs AfreecaTV pada tahun 2008. Siaran makan yang dimaksud adalah sebuah acara siaran *online* atau *live streaming*, dimana seorang pembawa acaranya melakukan sebuah kegiatan menyantap makan dan minum. Namun, yang membuat siaran makan menjadi sebuah fenomena adalah kuantitas makanannya sangat banyak, melebihi porsi makan satu orang.

Tidak hanya makan dengan kuantitas yang sangat banyak, para host yang melakukan siaran makan ini juga kerap kali berinteraksi dengan penonton dengan memberikan *review* atau sekadar menjelaskan rasa makanan atau minuman yang sedang mereka konsumsi. Pola mengkonsumsi makanan yang tidak diketahui kandungan nutrisinya ini tentunya bukan hal yang baik untuk pola jangka panjang. Terutama untuk *junk food* yang memang sudah terkenal akan tidak sehatnya jika sering dikonsumsi. Terlalu banyak mengkonsumsi *junk food* dapat menyebabkan rentan terkena berbagai macam penyakit yang mungkin tidak langsung berefek kepada konsumennya secara langsung, melainkan dapat ‘membunuh’ secara perlahan. Salah satunya adalah penyakit degeneratif yang merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap (Suiraoaka, 2012). Penyakit degeneratif dapat memburuk seiring berjalannya waktu, dan dapat mempengaruhi sistem saraf otak, sumsum tulang belakang, tulang, pembuluh darah, dan jantung.

Penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif sejak beberapa dasawarsa silam telah menjadi segmentasi permasalahan tersendiri bagi tiap negara di seluruh dunia. Bersama dengan semakin peliknya permasalahan yang diakibatkan oleh berbagai macam penyakit menular, kasus penyakit non infeksi menimbulkan adanya beban ganda bagi dunia kesehatan. Dikutip dari sebuah artikel dalam rs-alirsyadsurabaya.co.id, bahwa umumnya penyakit degeneratif dialami oleh lansia dengan usia 60 tahun ke atas. Namun, faktanya dalam era milenial, penyakit ini ternyata sudah banyak menghampiri para remaja yang diakibatkan oleh banyak faktor, salah satu yang paling utama adalah dari faktor buruknya gaya hidup, pola makan, serta konsumsi rokok dan alkohol.

Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan, dan lingkungan yang sehat. Seseorang dapat mengubah gaya hidupnya ke arah yang lebih berkualitas bukan hanya dengan mengubah si individu, tetapi juga mengubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola pikirnya (Susanti dkk, 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Resti (2018) telah terbukti adanya korelasi atau pengaruh menonton mukbang terhadap pembentukan persepsi tata cara makan. Kebiasaan perilaku atau tata cara makan seseorang biasanya diukur dengan ukuran badan sama dengan jumlah makanan yang dikonsumsi (Hilton dalam Resti, 2018). Tata cara makan adalah salah satu tingkah laku atau perilaku seseorang yang tentunya dilakukan setiap hari secara rutin, sama halnya dengan pola konsumsi. Lalu, apakah pola konsumsi juga dapat terpengaruh oleh kegiatan menonton mukbang?

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa pola konsumsi adalah gerbang penjaga kesehatan, yang mana harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terkena penyakit. Maka dari itu, penelitian ini disusun untuk meneliti bagaimana pengaruh menonton siaran makan di Youtube terhadap pola konsumsi remaja makanan berisiko penyakit degeneratif.



Gambar 3. Kanal Youtube Tzuyang
(Sumber : Youtube)

Salah satu host siaran makan yang sedang naik daun adalah Tzuyang, salah satu pengguna Youtube berkebangsaan dan berdomisili di Korea Selatan yang sudah membuat konten siaran makan sejak akhir tahun 2019 dan sudah memiliki 7,6 juta *subscribers*. Siaran makan yang dibuat Tzuyang lebih bervariasi karena tidak hanya makan dan minum, tetapi juga memberikan ulasan-ulasan tentang

makanan yang dikonsumsi. Selain itu, Tzuyang sering membuat *vlog* (video log) tentang perjalanannya menuju restoran tempatnya akan melakukan siaran sehingga latar siaran makannya pun tidak monoton. Jenis makanan yang dikonsumsi pun beragam, dari masakan rumahan hingga makanan cepat saji (*junk food*). Dengan kuantitas yang sangat banyak, sang host pun tetap terlihat cantik, mungil, dan membuat selera makan penonton tergugah. Tzuyang sangat rutin dan konsisten dalam memposting konten siaran makan setiap 2-5 hari dengan jenis makanan yang beragam, namun tidak memuat informasi kandungan gizi pada produk-produk yang dikonsumsi.

Melihat ada jutaan penonton konten siaran makan di setiap postingannya, bukan mustahil bahwa mereka tertarik dan mencoba mengikuti kegiatan sang host, yaitu mengonsumsi makanan yang mereka tonton, atau bahkan mencoba makan dalam jumlah besar tanpa mengetahui kandungan gizi yang terkandung didalamnya dan mengesampingkan akibat yang dialami jika mengonsumsi produk-produk tersebut. Maka dari itu, penelitian ini disusun untuk meneliti bagaimana pengaruh menonton siaran makan di Youtube terhadap pola konsumsi remaja makanan berisiko penyakit degeneratif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka rumusan masalah penelitian ini berfokus pada adalah seberapa besar pengaruh menonton siaran makan di media berbasis video terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif (studi terhadap remaja subscriber kanal Youtube Tzuyang).

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui seberapa besar pengaruh menonton siaran makan di media berbasis video terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif (studi terhadap remaja subscriber kanal Youtube Tzuyang).

1.4 Manfaat Penelitian

Hadirnya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa :

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bidang keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi komunikasi. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan pengaruh tayangan sosial media atau gaya hidup.
- b. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi dan memenuhi sebagian persyaratan guna menyelesaikan studi pada tingkat strata satu (S1) pada Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
- c. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi penelitian di masa depan dengan pokok permasalahan yang sama dan menjadi wadah untuk mengetahui apakah dengan adanya fenomena siaran makan akan berpengaruh ke pola konsumsi remaja.

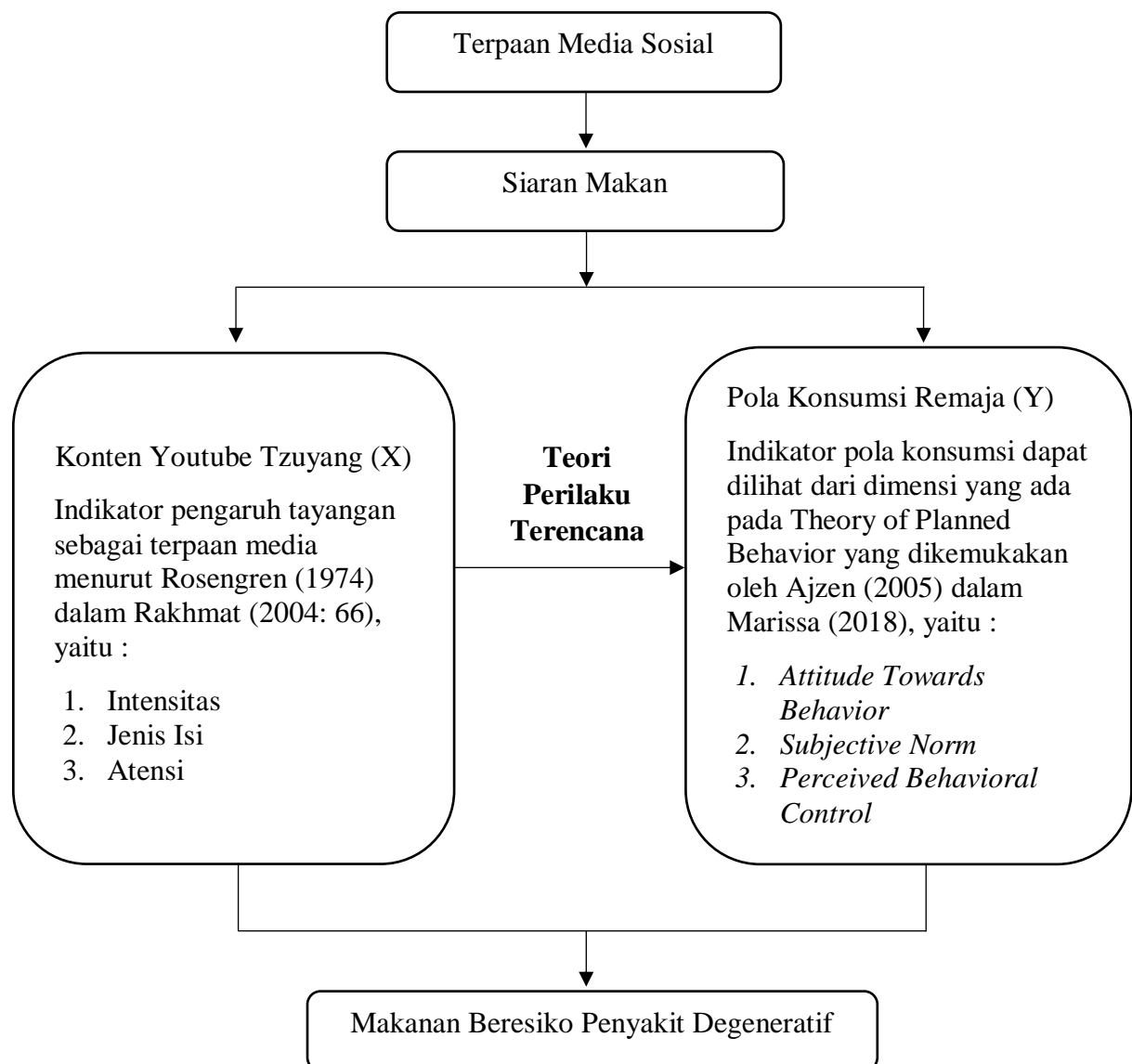
1.5 Kerangka Pikir

Menurut Uma Sekaran, dalam Sugiyono (2015), menyampaikan bahwa kerangka pikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah yang penting. Dalam hal ini, kerangka pemikiran juga menggambarkan alur penelitian yang akan dilakukan sehingga memperoleh hasil yang dapat menjawab rumusan masalah penelitian. Penelitian ini membahas bagaimana menonton siaran makan di media sosial Youtube dapat memberikan pengaruh terhadap pola konsumsi remaja terhadap makanan berisiko penyakit degeneratif. Pembahasan pada penelitian akan berdasarkan pada teori perilaku terencana (*theory of planned behavior*).

Untuk menganalisis bentuk pengaruh tayangan dari kanal Youtube Tzuyang, peneliti akan menggunakan Rosengren (1974) dalam Rakhmat (2018: 66) yang mengemukakan pengaruh tayangan sebagai terpaan media yang merupakan penggunaan media dalam cakupan tiga aspek, yaitu jumlah waktu (intensitas),

jenis isi, dan atensi. Kemudian peneliti mengukur pola konsumsi responden melalui teori perilaku terencana yang dikemukakan oleh Ajzen (2005) dalam Marissa (2018), bahwa perilaku seseorang (*behavior*) dipengaruhi oleh niat berperilaku (*Intention to Behavior*), sedangkan niat berperilaku dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

1. *Attitude towards Behavior* (Sikap terhadap perilaku)
2. *Subjective Norm* (Norma Subjektif)
3. *Perceived Behavioral Control*



Gambar 4. Kerangka Pikir
(sumber : diolah oleh peneliti)

1.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau pernyataan sementara terhadap permasalahan penelitian. Pernyataan ini berlaku sementara sampai dilakukannya penelitian dan pengumpulan data untuk membuktikan pernyataan tersebut. Berdasarkan kerangka pikir yang telah dikemukakan, terbentuk hipotesis penelitian sebagai berikut.

H0 : Tidak adanya pengaruh menonton siaran makan di media sosial Youtube terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif.

H1 : Adanya pengaruh menonton siaran makan di media sosial Youtube terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gambaran Umum



Gambar 5. Yotuber Korea Selatan-Tzuyang

Tzuyang merupakan seorang Youtuber asal Korea Selatan yang terkenal dengan konten video mukbangnya. Diketahui bahwa sejauh ini dengan akun Yotubanya yang bernama tzuyang (쯔양) telah memperoleh sebanyak 7 juta *subscriber* dengan jumlah penayangan sebanyak 1,7 Miliar kali ditonton. Tzuyang lahir dengan nama asli Park Jungt Won pada 14 April 1996 di Korea Selatan. Tzuyang memulai karirnya sebagai seorang *influencer* Youtube pada 20 November 2018 dan merilis video publik pertamanya pada 17 November 2019. Sejak pengunggahan video publik pertamanya tersebut,

Tzuyang telah memperoleh sebanyak 1 juta *subscriber* yang terus berkembang hingga saat ini. Menurut Socialblade (*American Social Media Analytics*), pendapatan Youtube Tzuyang per bulan berada dikisaran 200 juta rupiah hingga 200 miliar rupiah (socialblade.com/2022). Sedangkan untuk pendapatan pertahun ditaksir hingga mencapai 2 triliun rupiah. Pendapatan tersebut merupakan perkiraan secara keseluruhan pendapatan melalui kanal Youtube, belum termasuk dalam iklan dan sponsor secara pribadi.

2.2 Penelitian Terdahulu

Dalam rangka memudahkan penelitian, digunakan penelitian terdahulu sebagai acuan dan referensi. Penelitian terdahulu juga penting agar menjadi tolak ukur dan menghindari kesamaan penelitian maupun meminimalisir terjadinya kesalahan yang sama. Peneliti telah menganalisis dua penelitian terdahulu yang menjadi referensi dalam penelitian ini. Berikut beberapa tinjauan penelitian terdahulu yang telah dipilih oleh peneliti :

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nanda Resti, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung dengan judul “Korelasi Menonton Mukbang pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan (Studi Terhadap *Followers* Akun Instagram @Mukbang.Videos)” pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi menonton Mukbang terhadap pembentukan persepsi tata cara makan dari *followers* akun Instagram @Mukbang.Videos. Dengan menggunakan teori pembentukan persepsi dan penelitian kuantitatif, didapatkan hasil bahwa Menonton mukbang mempengaruhi pembentukan persepsi tata cara makan diketahui sedang yaitu sebesar 0,453 (45,3 %). Sementara sisanya 54,7% adalah faktor-faktor lain yang tidak menjadi bagian dalam penelitian ini.
2. Penelitian yang dilakukan Nourma Shofia Fitriani, dkk., Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2022. Penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro” ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ($p=0,000$) dan pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro ($p=0,045$).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Veridiana dan Made Agus Nurjana, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019. Penelitian ini berjudul “Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia”. Dengan menganalisis data secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel, dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan olahan dari tepung berupa biskuit dan aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Mellitus (DM) di Indonesia. Sedangkan perilaku konsumsi buah segar, sayur, makanan/minuman manis, makanan berlemak/ berkolesterol/ gorengan dan mie instan tidak ada hubungan dengan kejadian DM di Indonesia. Faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi kejadian DM adalah aktivitas fisik setelah dikontrol oleh perilaku konsumsi. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin sedikit kemungkinan terkena DM.

Tabel 1. Perbandingan Penelitian

1	Penulis	Silvia Nanda Resti, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, 2018
	Judul Penelitian	Korelasi Menonton Mukbang Pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan (Studi Terhadap Followers Akun Instagram @Mukbang.Videos)
	Persamaan Penelitian	Peneliti sama-sama meneliti fenomena <i>mukbang</i> dan siaran makan.
	Perbedaan Penelitian	Peneliti akan meneliti pengaruh terhadap pola konsumsi, sedangkan penelitian ini meneliti korelasi topik dengan pembentukan persepsi tata cara makan.
	Kontribusi	Membantu peneliti memahami konsep konten siaran makan dan korelasinya dengan pembentukan persepsi yang mana berhubungan dengan teori perilaku terencana yang akan digunakan peneliti.
2	Penulis	Nourma Shofia Fitriani, dkk., Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang, 2022.
	Judul Penelitian	Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro
	Persamaan Penelitian	Peneliti sama-sama meneliti pengaruh media sosial dan perilaku konsumsi.

(lanjutan)

	Perbedaan Penelitian	Peneliti akan menggunakan media sosial yang lebih spesifik yaitu Youtube. Peneliti juga membahas fokus yang lebih umum yaitu penyakit degeneratif.
	Kontribusi	Peneliti mendapatkan pemahaman bahwa media sosial dapat mempengaruhi perilaku konsumsi.
3	Penulis	Ni Nyoman Veridiana dan Made Agus Nurjana, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2019.
	Judul Penelitian	Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia
	Persamaan Penelitian	Peneliti sama-sama meneliti perilaku konsumsi dan jenis makanan berisiko penyakit.
	Perbedaan Penelitian	Peneliti akan meneliti pengaruh media sosial Youtube, sedangkan penelitian ini membahas aktivitas fisik.
	Kontribusi	Membantu peneliti mendapatkan pemahaman hubungan jenis makanan yang berisiko penyakit Diabetes Mellitus yang merupakan salah satu penyakit degeneratif

2.3 Terpaan Media (*Media Exposure*)

Terpaan media adalah suatu perilaku audiens dalam menggunakan media massa. Terpaan media berusaha mencari data khalayak tentang penggunaan media baik jenis media, frekuensi penggunaan maupun durasi penggunaan. Penggunaan jenis media meliputi media audio, audiovisual, kombinasi media audio, media cetak dan media online. Terpaan atau *exposure* yang berulang kali bertujuan memiliki dampak yang efektif meliputi 3 dimensi efek komunikasi massa, yaitu : kognitif, afektif, dan konatif.

Eksposur terjadi ketika stimulus yang masuk berada dalam jangkauan sensor penerima kita (dalam Nurjanah, 2021). Menurut Rakhmat (2004: 66), terpaan media terdiri dari tiga aspek yaitu :

1. Frekuensi, adalah rutinitas pengguna dalam menggunakan media.
2. Durasi, ialah berapa lama seseorang menggunakan media.
3. Atensi (perhatian), ialah mengukur tingkat perhatian yang diberikan pengguna terhadap konten atau informasi yang telah disajikan

2.4 Youtube

YouTube adalah sebuah situs web yang memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Youtube adalah tempat untuk menampilkan berbagai macam konten video buatan pengguna/kreator, termasuk klip film, klip TV, dan video musik. Selain itu, konten amatir seperti blog video, video orisinal pendek, dan video pendidikan juga ada dalam situs ini.

Media sosial yang merupakan bagian dari media online lebih aktif dalam mengalihkan perhatian masyarakat. Pada dasarnya, media sosial merupakan teknologi mutakhir berbasis internet yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi, dan membuat sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebarluaskan konten mereka sendiri. Sebaliknya, masyarakat juga bisa memilih jenis konten yang mereka ingin nikmati.

Media sosial saat ini menjadi kebutuhan sehari-hari bagi kaum muda. Berdasarkan laporan We Are Social, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah itu telah meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang. Kalangan remaja adalah kaum yang paling banyak dan mudah terkena pengaruh dari media sosial. Sebagian besar remaja kurang atau bahkan tidak memahami tentang nutrisi dan pola konsumsi yang sehat supaya dapat bersikap selektif terhadap apa yang akan dikonsumsi. Hal ini mengakibatkan media sosial dapat berdampak buruk bagi pola konsumsi remaja yang dapat membawa berbagai macam penyakit, termasuk penyakit degeneratif yang seringkali tidak terdeteksi gejalanya.

2.5 Siaran Makan

Siaran makan adalah sebuah acara siaran *online* atau *live streaming*, dimana seorang pembawa acaranya melakukan sebuah kegiatan menyantap makan dan minum dan sekaligus dapat berinteraksi dengan penonton. Dalam siaran makan ini, seseorang yang memandu acara biasa disebut host. Kegiatan yang

dilakukan host adalah makan dan minum saat membawakan acaranya. Namun, kuantitas makanannya sangat banyak, melebihi porsi makan satu orang. Seorang host siaran makan juga akan berinteraksi dengan penontonnya.

Penelitian Hong dalam Supriyatman, dkk (2019) memaparkan bahwa fenomena ini mulai muncul di internet bersamaan dengan meningkatnya popularitas situs AfreecaTV pada tahun 2008. Sebuah situs siaran langsung atau streaming dari Korea yang banyak menayangkan siaran makan dengan berbagai macam cara mereka makan dan gaya mereka saat melakukan siaran.

Siaran makan ini berkembang di Korea sejak tahun 2009. Awal mula siaran makan tercipta adalah hanya sebuah percobaan yang diisi dengan orang-orang yang gemar makan dan ingin populer atau terkenal seperti artis idola (Hadi, 2015). Namun lama-kelamaan kegiatan siaran makan mulai berkembang, hingga mulai banyak orang-orang yang sengaja mencari nafkah lewat siaran acara makan *online* ini.

2.6 Remaja dan Pola Konsumsi

2.6.1 Remaja

Fase remaja adalah masa peralihan dari fase anak menjadi dewasa yang berlangsung di antara usia 11 hingga 21 tahun. Walaupun makna dewasa dari setiap kebudayaan dapat bervariasi, fase remaja ini adalah titik dimana individu mulai bertindak mandiri atau terlepas dari orang tua. Menurut Kartono dalam Nurhidayati, dkk (2021), transisi fase remaja dibagi menjadi tiga, yaitu

- 1) Remaja Awal (12-15 tahun) dimana remaja mengalami perubahan fisik secara pesat dan perkembangan intelektual yang intensif, sehingga ketertarikan pada dunia luar melonjak. Pada fase ini, remaja seringkali tidak stabil sehingga masih perlu pengawasan.
- 2) Remaja Pertengahan (15-18 tahun) dimana mulai muncul kesadaran akan kepribadian dan kehidupan fisik sendiri. Rasa percaya diri mulai memnyanggupi dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku dan perbuatannya sendiri.

- 3) Remaja Akhir (18-21 tahun) merupakan fase dimana remaja sudah stabil, mengenal jati diri dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah dan tujuan hidupnya, serta memiliki pendirian berdasarkan pola jelas yang diyakini.

2.6.2 Pola Konsumsi

Pola konsumsi adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Menurut Baliwati dalam Mijayanti,dkk (2020) pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam, jumlah, dan frekuensi bahan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu. Maromo (2006) mengemukakan bahwa pola konsumsi makan akan membentuk suatu kebiasaan makan dari seseorang. Seorang anak punya kecenderungan untuk memilih makanan yang disukai saja. Oleh karena itu kebiasaan, makan yang baik perlu ditanamkan sejak usia dini. Pola konsumsi makan yang baik adalah pola konsumsi yang mempertimbangkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makan yang baik serta disesuaikan dengan ketercapaian kebutuhan gizi dari tiap-tiap usia. Hal-hal tersebut harus dipenuhi, bukan hanya mengutamakan salah satunya saja.

2.7 Makanan Berisiko Penyakit Degeneratif

2.7.1 Penyakit Degeneratif

Dikutip dari laporan *World Health Organization* (WHO), penyakit degeneratif telah menambah peliknya kondisi kesehatan sebagian negara di dunia, yang selama ini didera permasalahan banyaknya kasus penyakit menular dan infeksi yang tergolong non degeneratif. Banyak negara mengalami kerugian hingga miliaran dolar akibat penyakit degeneratif. Oleh karena itu dibutuhkan langkah konkret untuk menanggulangnya. Hingga akhir tahun 2005 saja penyakit degeneratif telah menyebabkan kematian hampir 17 juta orang di seluruh dunia. Jumlah ini menempatkan penyakit degeneratif menjadi penyakit pembunuh manusia terbesar.

Kalau dikategorisasi secara epidemiologis, penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas,

kardiovaskuler, osteoporosis, stroke serta sekitar 50 jenis penyakit degeneratif lainnya. Penyakit degeneratif menghinggapi hampir semua manusia yang memasuki usia tua. Dalam istilah medis, penyakit degeneratif adalah suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk.

2.7.2 Makanan Berisiko Penyakit Degeneratif

Dalam riset kesehatan dasar yang termasuk pola makan berisiko adalah makanan manis, asin, berlemak, dibakar, daging olahan berpengawet, bumbu penyedap, dan mie instan. Utamanya, makanan-makanan seperti ini tergolong makanan cepat saji atau biasa disebut *fast food*. Semua makanan tersebut ditengarai memicu terjadinya penyakit degeneratif.

Makanan cepat saji dapat berdampak negatif untuk kesehatan apabila dikonsumsi terlalu banyak, seperti membuat ketagihan dan meningkatkan berat badan. Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh yang akan menimbulkan penyakit degeneratif seperti obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes Melitus, dan lain-lain.

2.8 Landasan Teori

2.8.1 Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*)

Berdasar pada *Theory of Planned Behavior* (TPB) adalah *theory of reasoned action* (TRA) yang dicetuskan dan juga kemudian dikembangkan oleh Icek Ajzen dan Martin Fishbein. *Theory of planned behavior* mengacu pada teori yang menyatakan bahwa perilaku merupakan fungsi dari informasi atau keyakinan yang menonjol mengenai perilaku tersebut. Orang dapat saja memiliki berbagai macam keyakinan terhadap suatu perilaku, namun ketika dihadapkan pada suatu kejadian tertentu, hanya sedikit dari keyakinan tersebut yang timbul untuk memengaruhi perilaku. Sedikit keyakinan inilah yang

menonjol dalam memengaruhi perilaku individu (Ajzen,2005) Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. *Attitude towards Behavior* (Sikap terhadap perilaku)

merupakan sikap terhadap perilaku yang ditentukan oleh keyakinan yang diperoleh, berhubungan dengan konsekuensi dari suatu perilaku (Ajzen, 2005). Pandangan tentang suatu perilaku dipengaruhi oleh keyakinan (*behavioral beliefs*) sebagai akibat dari tingkah laku yang dilakukan. Keyakinan individu ini dapat ditemukan dengan menghubungkan suatu perilaku yang akan diprediksi dengan berbagai manfaat atau kerugian yang mungkin akan diperoleh apabila kita melakukan atau tidak melakukan hal tersebut.

2. *Subjective Norm* (Norma Subjektif)

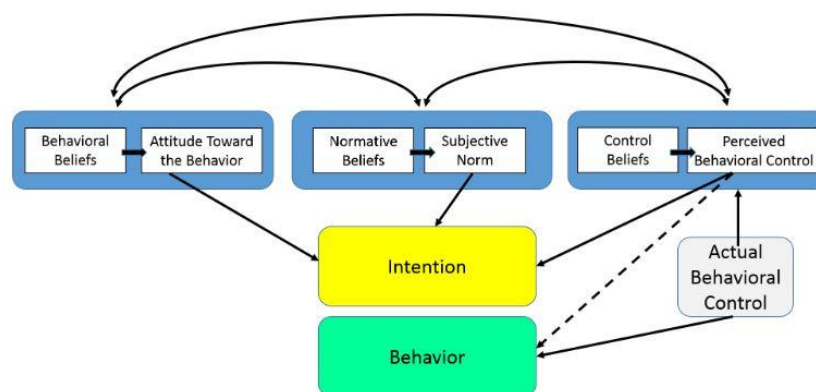
merupakan pengakuan desakan sosial dalam memperlihatkan suatu perilaku khusus (Kreitner dan Kinicki dalam Wirawan dkk, 2022). Norma subjektif adalah manfaat yang memiliki dasar terhadap kepercayaan (*belief*) yang memiliki istilah *normative belief* (Ajzen, 2005). *Normative belief* adalah kepercayaan terhadap kesepahaman ataupun ketidaksepahaman seseorang ataupun kelompok yang mempengaruhi individu pada suatu perilaku. Pengaruh sosial yang penting dari beberapa perilaku berakar dari keluarga, pasangan hidup, kerabat, rekan dalam bekerja dan acuan lainnya yang berkaitan dengan suatu perilaku (Ajzen, 2005).

3. *Perceived Behavioral Control* (Kontrol terhadap berperilaku yang dirasakan)

adalah ukuran kepercayaan seseorang mengenai seberapa sederhana atau kompleksnya melaksanakan suatu perbuatan (Hogg dan Vaughan dalam Wirawan dkk, 2022). Seseorang yang mempunyai sikap dan norma subjektif yang mendukung dalam melakukan perbuatan tertentu akan sangat bergantung pada dukungan kontrol perilaku persepsian yang ia miliki.

Dalam penelitian ini, teori perilaku terencana berperan untuk memprediksi apakah seseorang akan melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Dengan tiga faktor teori perilaku berencana, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan perasaan mengenai kemampuan mengontrol segala sesuatu yang mempengaruhi apabila hendak melakukan perilaku tersebut (dalam Marissa, 2018) seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, maka teori ini akan digunakan untuk mengukur pola konsumsi terhadap makanan berisiko penyakit degeneratif pada responden yang menonton siaran makan di kanal Youtube Tzuyang.

Gambar 6. Bagan Theory of Planned Behavior (Azjen,2005)



(sumber : Boston University School of Public Health, 2022)

III. METODE PENELITIAN

3.1 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk mencari tahu besar pengaruh menonton tayangan siaran makan di Youtube (X) terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif (Y). Peneliti memberikan batasan dalam penelitiannya untuk menghindari persepsi dan pemahaman yang berbeda. Maka, penelitian ini berfokus pada pengaruh menonton tayangan siaran makan di Youtube Tzuyang terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif.

3.2 Tipe Penelitian

Tipe penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu suatu model penelitian yang mengharuskan akan adanya perhitungan angka-angka. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data-data berupa angka dan analisis data menggunakan statistic (Sugiyono, 2015: 07). Dalam penelitian ini, metode kuantitatif deskriptif adalah mengukur tingkat suatu variabel pada populasi atau sampel.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti. Populasi juga dapat diartikan sebagai jumlah keseluruhan dari unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif jenjang Diploma III (D3) dan Stata I (S1) Universitas Lampung. Berdasarkan laporan PDDikti tahun ajaran Genap 2022, jumlah mahasiswa aktif jenjang D3/S1 adalah sebanyak 30.630 orang. Maka populasi penelitian ini adalah

30.630 mahasiswa aktif jenjang D3/S1 Universitas Lampung yang bereaksi terhadap konten Tzuyang yang melibatkan Teori Perilaku Berencana.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul – betul representatif.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, yaitu populasi yang memiliki peluang untuk dijadikan sampel ditentukan secara acak karena responden berada dalam 1 kategori yang sama. Adapun kriteria sampel yang telah ditentukan peneliti dalam penelitian ini, yaitu :

- a) Pengguna Youtube berusia 18-21 tahun.
- b) Mahasiswa Universitas Lampung tingkat Diploma III atau Strata I.
- c) Sudah men-*subscribe* kanal Youtube Tzuyang minimal 3 bulan.

Maka pada penelitian ini, penarikan sampel menggunakan rumus dari Slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = batasan tingkat kesalahan (error 10%)

Berdasarkan data tersebut, peneliti menggunakan batasan tingkat kesalahan yaitu 10% atau 0.1. adapun penarikan sampel menggunakan rumus dari Slovin, adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{30.630}{1 + 30.630 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{30.630}{1 + 30.630 (0.01)}$$

$$n = \frac{30.630}{1 + 306,3}$$

$$n = \frac{30.630}{307,3}$$

$$n = 99,6745850959974$$

dari olahan data menggunakan rumus Slovin, didapatkan hasil 99,6745850959974, kemudian peneliti bulatkan menjadi 100, sehingga sampel penelitian ini adalah 100 mahasiswa aktif jenjang D3/S1 Universitas Lampung yang bereaksi terhadap konten Tzuyang yang melibatkan Teori Perilaku Berencana.

3.4 Definisi Konseptual

3.4.1 Media Sosial Youtube

Media sosial yang merupakan bagian dari media online lebih aktif dalam mengalihkan perhatian masyarakat. Pada dasarnya, media sosial merupakan teknologi mutakhir berbasis internet yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi, dan membuat sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebarkan konten mereka sendiri. Sebaliknya, masyarakat juga bisa memilih jenis konten yang mereka ingin nikmati.

YouTube adalah sebuah situs web yang memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Youtube adalah tempat untuk menampilkan berbagai macam konten video buatan pengguna/kreator, termasuk klip film, klip TV, dan video musik. Selain itu, konten amatir seperti blog video, video orisinal pendek, dan video pendidikan juga ada dalam situs ini.

3.4.2 Siaran Makan

Siaran makan adalah sebuah acara siaran *online* atau *live streaming*, di mana pembawa acara dapat makan dan minum sambil berinteraksi dengan penonton. Orang yang memimpin pertunjukan pada jamuan makan langsung ini sering disebut sebagai *host*. Kegiatan seorang *host* dalam siarannya adalah menyiapkan pertunjukan yang kemudian akan ditampilkan secara live kegiatan makan dan minum. Namun, dalam hal ini porsi piringnya cukup besar untuk satu orang. Tuan rumah acara dapat juga berinteraksi dengan penonton siarannya.

3.4.3 Pola Konsumsi Remaja

Pola konsumsi adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Maromo (2006) mengemukakan bahwa pola konsumsi makan akan membentuk suatu kebiasaan makan dari seseorang. Anak-anak cenderung hanya memilih makanan favorit mereka. Oleh karena itu, perlu untuk mengembangkan kebiasaan makan yang benar sejak usia dini. Pola diet yang adekuat mempertimbangkan jumlah, jenis, dan jadwal makan yang tepat serta disesuaikan untuk mencapai kebutuhan nutrisi pada setiap usia. Hal-hal ini harus dilakukan daripada memprioritaskan salah satunya.

3.4.4 Penyakit Degeneratif

Dikutip dari laporan *World Health Organization* (WHO), Penyakit degeneratif menambah kompleksitas status kesehatan negara-negara di seluruh dunia yang secara historis menderita banyak kasus penyakit nondegeneratif dan menular. Menurut klasifikasi epidemiologi, penyakit degeneratif adalah penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes, obesitas, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, stroke dan sekitar 50 penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif menyerang hampir semua orang yang memasuki usia lanjut. Dalam istilah medis, penyakit degeneratif adalah penyakit yang diakibatkan oleh merosotnya fungsi normal sel-sel tubuh.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada variabel dengan memberikan makna, menentukan operasional, atau menyediakan operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tertentu (Nasir, 1998). Sedangkan menurut Moelong (2005), definisi operasional adalah untuk memandu pengukuran, pengamatan dan pengembangan instrumen atau alat ukur dari variabel yang diamati. Studi ini secara operasional didefinisikan sebagai berikut.

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Konsep variabel	Dimensi	Indikator	Skala
1.	Variabel X Konten Siaran Makan	Intensitas (Frekuensi Menonton)	1. Saya sering menonton siaran makan Tzuyang 2. Saya menonton siaran makan Tzuyang setiap hari 3. Saya menonton semua konten siaran makan Tzuyang 4. Saya menonton video siaran makan Tzuyang secara berulang	Interval
		Intensitas (Durasi Menonton)	5. Saya menonton video siaran makan Tzuyang dari awal sampai akhir 6. Saya tidak pernah menyelingi dengan kegiatan lain saat menonton siaran makan Tzuyang	
		Jenis Isi	7. Saya menonton konten siaran makan Tzuyang yang mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak 8. Saya menonton konten siaran makan Tzuyang yang mengonsumsi makanan dalam waktu yang cepat 9. Saya menonton konten siaran makan Tzuyang yang mengonsumsi makanan yang berukuran besar 10. Saya menonton konten siaran makan Tzuyang karena saya menyukai <i>junk food</i> 11. Saya menonton video siaran makan Tzuyang karena saya menyukai makanan pedas	

(lanjutan)

		Atensi	<p>12. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena makanan yang ditampilkan</p> <p>13. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena Park Jung Won (Tzuyang)</p> <p>14. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena jenis isi konten yang diunggah</p> <p>15. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena sering mengunggah video</p> <p>16. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena sikap Park Jung Won</p> <p>17. Saya menonton siaran makan Tzuyang karena <i>thumbnail</i> yang menarik</p> <p>18. Saya merasa ditemani makan saat menonton siaran makan Tzuyang</p> <p>19. Saya merasa kenyang saat menonton siaran makan Tzuyang</p> <p>20. Saya merasa ingin memakan makanan yang ada di siaran makan Tzuyang</p> <p>21. Saya menonton siaran makan untuk mengurangi stress.</p>	
2	Variabel Y Pola konsumsi	<i>Attitude Towards Behavior</i>	<p>Sikap positif : cenderung mempengaruhi pola konsumsi</p> <p>Sikap negatif : cenderung tidak mempengaruhi pola konsumsi</p>	Likert

(lanjutan)

		<i>Subjective Norm</i>	Meciptakan motivasi, membangun ketertarikan dan minat yang akan mempengaruhi pola konsumsi.	
		<i>Perceived Behavioral Control</i>	Keyakinan untuk mengikuti konten yang ditonton yang berarti akan merubah pola konsumsi.	

Sumber: diolah oleh peneliti

3.6 Teknik Pengumpulan Data

A. Kuesioner

Pengumpulan data penelitian ini akan menggunakan kuisisioner. Sugiyono (2015:142) mengatakan kuisisioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Metode penyebaran kuisisioner dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner berbasis web. Adapun jawaban pada kuisisioner, yaitu :

Tabel 3. Skala Interval

Keterangan	Skor
>15 kali/ >60 menit	4
11-15 kali/ 46-60 menit	3
6-10 kali/30-45 menit	2
1-5 kali/<30 menit	1

Tabel 4. Skala Likert

Kode	Keterangan	Skor
SS	Sangat Setuju	4
S	Setuju	3
TS	Tidak Setuju	2
STS	Sangat Tidak Setuju	1

B. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, buku, notulen, agenda dan sebagainya (Arikunto 2006: 206). Dokumentasi dalam penelitian ini adalah Jurnal, Buku, dan penelitian serupa.

3.7 Teknik Pengolahan Data

1. Tahap Penyuntingan Data, dilakukan pengecekan atau pengoreksian data untuk menjaga akurasi dan konsisten pada data
2. Pemberian kode atau klasifikasi data, dengan memberikan skor pada jawaban yang diberikan responden sesuai dengan skala likert yang telah ditentukan dan dikelompokkan sesuai dengan kategori yang ada.
3. Pengujian keabsahan data, dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen pertanyaan yang telah disusun dan ditentukan.
4. Mendeskripsikan data, dengan menyajikan data dalam bentuk tabel yang memuat persentase pada item pertanyaan serta penjelasan dari adanya data yang didapatkan pada setiap indikator yang telah ditentukan

3.8 Teknik Pengujian Instrumen

3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji ketepatan atau kecermatan pada suatu instrumen yang telah ditentukan oleh peneliti dalam mengukur kasus yang diteliti. Menurut Sugiyono (2015:137) uji validitas merupakan uji yang dilakukan

untuk mengetahui kesahihan alat ukur yang digunakan. Kuesioner yang menjadi instrumen dalam mengumpulkan data dapat dikatakan valid jika pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner mampu menyatakan sesuatu sesuai dengan apa yang diukur oleh kuesioner. Jika r hitung $\geq r$ tabel, maka butir-butir pertanyaan yang telah ditentukan valid. Oleh karena itu, digunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2) - (N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi

N = jumlah responden untuk diuji coba

X = skor item X

Y = skor item Y

$\sum x$ = jumlah skor pada setiap butir

$\sum y$ = total jumlah skor yang didapatkan dari responden

N = banyaknya jumlah responden

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat butir

$\sum y^2$ = jumlah kuadrat dari skor yang didapatkan dari responden

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian dari skor butir kuesioner dan jumlah skor dari setiap responden.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui reliabilitas angket, peneliti menggunakan rumus Alpha Cronbach. Alpha Cronbach adalah alat menguji skala yang digunakan untuk mengukur akurasi penelitian. Penelitian dikatakan valid bila nilai alpha $>$ r tabel dengan dihitung melalui program SPSS. Rumus Alpha Cronbach yaitu:

$$R_{ii} = \left(\frac{n}{n-1}\right)\left(\frac{1-\sum ab^2}{at^2}\right)$$

Keterangan:

R_{ii} = Reliabilitas instrumen

n = banyaknya butir pertanyaan yang ada pada kuesioner

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varian pada butir soal

σt^2 = varian total

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Fokus penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh menonton siaran makanan pada tayangan Youtube Tzuyang terhadap pola konsumsi remaja pada makanan beresiko penyakit degeneratif. Sesuai dengan fokus tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah menjelaskan dan mengidentifikasi pengaruh menonton siaran makan terhadap pola konsumsi remaja pada makanan beresiko penyakit degeneratif. Maka kesimpulan yang peneliti peroleh adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil bahwa T hitung lebih besar dari T tabel ($8,094 > 1,984$). Dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak, yang artinya terdapat pengaruh menonton siaran makan di kanal Youtube Tzuyang terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif.
2. Nilai koefisien determinasi atau R square sebesar 0,401. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 40,1%. Nilai tersebut menentukan bahwa konten siaran makan kanal Youtube Tzuyang memberikan pengaruh terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif dengan nilai sebesar 40,1%.. Sedangkan sisanya yakni 59,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Dalam hal ini, hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh muncul akibat dari seseorang mengalami terpapar siaran makan tzuyang terhadap pola konsumsi didasari pada seberapa jauh niat dalam diri individu responden

penelitian. Hasil penelitian menjelaskan bahwa frekuensi, durasi, serta atensi responden terhadap tayangan berpengaruh untuk meningkatkan faktor-faktor motivasi remaja membentuk sebuah perilaku konsumsi memakan makanan beresiko penyakit degeneratif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil peneliian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh menonton siaran makan di media berbasis video terhadap pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif (studi pada mahasiswa aktif Universitas Lampung program D3/S1), maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis, berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, yaitu pengaruh siaran makan di kanal Youtube Tzuyang pada pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif adalah sebesar 40,1%. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti 59,9% faktor lainnya yang dapat memengaruhi pola konsumsi remaja pada makanan berisiko penyakit degeneratif.
- 2) Secara praktis, bagi Univeritas (Ilmu Komunikasi, FISIP, Unila) bahwa diharapkan penelitian ini dapat menambah sumbangsi dari ilmu dalam bidang Ilmu Komunikasi, sehingga dapat melanjutkan penelitian yang sejenis dengan hasil yang berbeda. Semakin banyak penelitian yang berbeda maka akan semakin banyak juga referensi hasil penelitian yang dapat memperkaya ilmu khususnya ilmu Komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ajzen, I. (2005). *EBOOK: Attitudes, Personality and Behaviour*. McGraw-hill education (UK).
- Ardianto, Elvinaro, dkk. 2014. *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar, edisi revisi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Azwar, Syarifuddin. 2011. *Sikap Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Daryanto. 2014. *Teori Komunikasi*. Malang : Penerbit Gunung Samudera.
- Moelong, 2005. *Metodelogi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2004. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Rakhmat, Jalaluddin. 2018. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta Bandung.
- Sutama, A., et al. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong, Ed. 6, Vol. 1*, Jakarta: EGC.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Tandra, H. 2015. *Diabetes Bisa Sembuh*. Gramedia Pustaka Utama
- Werner J. Severin, James W. Tankard, Jr. 2011. *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode, dan Terapan di Dalam Media Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Jurnal dan Skripsi

- Anggareni, L. A. 2018. *Hubungan pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja di sma negeri 5 Denpasar*. Doctoral dissertation, Jurusan Gizi, Poltekkes Denpasar.
- Arrofah, A. M. 2020. *Pengaruh Theory of Planned Behavior Terhadap Perilaku Pembelian Produk Makanan dan Minuman dalam Kemasan Berlabel Halal di Supermarket Kabupaten Jember* (Doctoral dissertation, IAIN Jember).
- Butar, T. W. B. 2022. *Pengaruh tayangan mukbang terhadap perilaku makan remaja (studi regresi pada subscribers kanal youtube tanboy kun)*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bolloria, S. 2021. *Pengaruh Media Komunikasi Internet Terhadap Perilaku Anak Sd Negeri 040454 Peceren Tahun Pelajaran 2020/2021*. Doctoral Dissertation, Universitas Quality Berastagi.
- Ekaria, E. 2017. *Minat Individu Terhadap Pembelian Sawi Organik: Pendekatan Theory of Planned Behavior*. Skripsi. Fakultas Pertanian, Universitas Brawijaya, Malang.
- Fitriani, N. S., Wurjanto, A., Kusariana, N., & Yuliawati, S. 2022. Hubungan tingkat pengetahuan dan pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa universitas diponegoro. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 404-410.
- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. 2010. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia*. *Buletin penelitian sistem kesehatan*, 13(1), 21301.
- Hadi, R. Rajiv. 2015. *Analisis Semiotika Pada Program Siaran Streaming “ 먹방 ” (Moekbang)*. Univerisitas Gadjah Mada.
- Hilton, James L.; Von Hippel, William, 1996. “*Strereotypes*” *Annual Review of Psychology*.
- Manuel, E. V., & Gunawan, S. L. 2019. Pengaruh karakteristik celebrity endorser terhadap minat beli penonton youtube pada makanan dan minuman yang diulas. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 7(2).

- Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A., & Syaher, M. I. 2020. Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 102-109.
- Marine, D., & Adiningsih, S. 2015. Perbedaan pola konsumsi dan status gizi antara remaja dengan orang tua diabetes melitus (DM) dan non DM. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 179-183.
- Mijayanti, R., Sagita, Y. D., Fauziah, N. A., & Fara, Y. D. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil di UPT Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(3), 205-219.
- Meitiana, M.(2017).Perilaku pembelian konsumen: sebuah tinjauan literatur theory of planned behavior. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 13(1), 16-24.
- Nurhidayati, T., Purwanto, H., Atmojo, L. K., & Nasyikin, M. 2021. *Karakteristik Jiwa Remaja Dan Penerapannya Dalam Pendidikan Menurut Islam. AS-SUNNIYYAH*, 1(01), 76-93.
- Pamelia, I. 2018. *Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Pebrina, E. T., Sasono, I., Hutagalung, D., Riyanto, R., & Asbari, M. 2021. Adopsi e-commerce oleh umkm di banten: analisis pengaruh theory of planned behavior. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4426-4438.
- Sa'diyya, F. 2020. *Pengaruh media exposure, social influences, dan innovativeness terhadap adopsi aplikasi kedaulatan santri (KESAN)*. Bachelor Thesis Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Salet, D. L., Nursiani, N. P., Salean, D. Y., & Fanggidae, R. E. 2023. Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasional Terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Oesapa Kupang. Glory. *Jurnal Ekonomi dan Ilmu Sosial*, 4(2-Apr), 185-201.
- Silalahi, L. 2019. Hubungan pengetahuan dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(2), 223-232.

- Supriyatman, A. T., & Nugroho, C. 2019. Analisis Resepsi Penonton Remaja Video Mukbang Dalam Kanal Youtube" yuka Kinoshita". *eProceedings of Management*, 6(1).
- Susan Nurjanah, 2021. *Pengaruh Terpaan Konten Food vlogger MGDALENAF Terhadap Perilaku Pembelian (Studi Kausalitas Pengaruh Terpaan Konten Food vlogger MGDALENAF terhadap Perilaku Pembelian Makanan Pedagang Kaki Lima pada Mahasiswa Subang yang merupakan Subscriber Magdalena)*. Universitas Subang.
- Resti, S. N. 2018. *Korelasi Menonton Mukbang pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan*. Skripsi. Universitas Lampung.
- Suiraoaka, I. P. 2012. *Penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika, 45-51.
- Suryaningsih, A. 2020. Peningkatan motivasi belajar siswa secara online pada pelajaran animasi 2d melalui strategi komunikasi persuasif. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 9-15.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. 2018. Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Thomas Waweru Gakobo, Mlenga G. Jere. 2016. An Application of the Theory of Planned Behaviour to Predict Intention to Consume African Indigenous Foods in Kenya. *British Food Journal*, Vol. 118. Issue: 5, pp. 1268-1280, doi:10.1108/BFJ-10-2005-0344.
- Turaga, R. M. R., Howarth, R. B., & Borsuk, M. E. 2010. Pro-environmental Behavior: Rational Choice Meets Moral Motivation. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1185 (1), 211-224.
- Ulfah, Marissa. 2018. *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Masyarakat Terhadap Bantuan Hidup Dasar (Bhd) Pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas Berdasarkan Theory Of Planned Behavior (TPB)*. Universitas Airlangga.
- Utari, N. K. 2018. *Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja: Aplikasi Theory Of Planned Behavior*. Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya.

- Veridiana, N. N., & Nurjana, M. A. 2019. *Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia*. Buletin Penelitian Kesehatan, 47(2), 97-106.
- Wirawan, R., Mildawati, T., & Suryono, B. 2022. Determinan Pengambilan Keputusan Investasi Berdasarkan Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Dan Perilaku Heuristik. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi dan Keuangan)*, 6(1), 43-58.
- Yuniyanto, H. R., & Sirine, H. 2018. Pengaruh iklan terhadap minat beli pengguna youtube dengan brand recognition sebagai variabel intervening. *Esensi: Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 8(1), 21-28.
- Zaenuri, A. 2017. Teknik komunikasi persuasif dalam pengajaran. *JALIE; Journal of Applied Linguistics and Islamic Education*, 1(1), 41-67.

Sumber Lain :

- Ayuningtyas, Novita. 2019. Penyakit Degeneratif, 5 Penyakit Lansia yang Bisa Terjadi di Usia Muda. Diakses dari : <https://www.liputan6.com/health/read/3911355/penyakit-degeneratif-5-penyakit-lansia-yang-bisa-terjadi-di-usia-muda> pada 2 Februari 2023.
- Hanadian. 2021. Breakdown Of Social Media Users By Age And Gender Indonesia 2021. Diakses dari : [Indonesia: breakdown of social media users by age and gender 2021 | Statista](#) pada 26 Januari 2023.
- L.Leci. 2022. Distribution Of Youtube Users Worldwide As Of April 2022, By Age Group And Gender. Diakses dari : [Global YouTube user age & gender distribution 2022 | Statista](#) pada 26 Januari 2023.
- P2PTM Kemenkes RI.2018. Anak Juga Bisa Diabetes. Diakses dari : <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/anak-juga-bisa-diabetes> pada 26 Januari 2023.
- P2PTM Kemenkes RI.2018. Diabetes Tipe 2 Bisa Diwariskan Secara Genetis. Diakses dari : <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-ilmiah/diabetes-tipe-2-bisa-diwariskan-secara-genetis> pada 26 Januari 2023.
- Pahlevi, Reza. 2021. Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia, Diakses dari

[:https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia) pada 26 Januari 2023.

Rumah Sakit Al-Irsyad Surabaya. 2019. Remaja pun Rentan Terserang Penyakit Degeneratif. Diakses dari <https://rs-alirsyadsurabaya.co.id/remaja-pun-rentan-terserang-penyakit-degeneratif/> pada 2 Februari 2023.

Socialblade. 2023. Data Analisis Youtube, [tzuyang짚양's YouTube Stats \(Summary Profile\) - Social Blade Stats](#) pada 2 Februari 2023