

## KEBIASAAN *BINGE WATCHING* DAN *SNACKING* SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PENGGEMAR K-DRAMA

Adillah Dara Dinanti Darmawan<sup>1</sup>, Wardina Humayrah<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta, Indonesia

Email Korespondensi: wardina\_humayrah@usahid.ac.id

### ABSTRAK

Perkembangan *platform* digital mendorong meningkatnya perilaku *binge watching*, khususnya pada penggemar K-Drama, yang juga berpotensi memengaruhi kebiasaan makan dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan *binge watching* dan *snacking* serta implikasinya terhadap status gizi mahasiswa penggemar K-Drama. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 108 responden mahasiswa di Universitas Sahid Jakarta yang dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lalu dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (75,0%) dan berusia 19–20 tahun (60,2%). Responden dengan kebiasaan *binge watching* memiliki proporsi *snacking* lebih tinggi (74,4%) dibandingkan yang tidak *binge watching* (7,7%), dengan hubungan yang signifikan dengan hubungan kuat ( $p=0,000$ ;  $r=0,637$ ). Selain itu, terdapat hubungan antara *binge watching* dan status gizi ( $p=0,040$ ;  $r=0,683$ ) dengan kekuatan hubungan sedang, walaupun proporsi status gizi lebih rendah pada kelompok *binge watching* (17,1%) dibandingkan non *binge watching* (23,1%). Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara *snacking* dan status gizi ( $p=0,645$ ). Kesimpulannya, *binge watching* berperan dalam membentuk kebiasaan *snacking*, namun belum menunjukkan implikasi langsung yang kuat terhadap status gizi. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi gizi dan pengendalian perilaku sedentari pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Binge Watching*, *Snacking*, Status Gizi, Mahasiswa, K-Drama

### ABSTRACT

The rapid development of digital platforms has driven an increase in binge watching behavior, particularly among K-Drama fans, which may also influence eating habits and nutritional status. This study aims to analyze binge watching and snacking habits and their implications for the nutritional status of university students who are K-Drama fans. A cross-sectional design was used with a sample of 108 students from Sahid University Jakarta selected through purposive sampling. Data were collected through questionnaires and Body Mass Index (BMI) measurements and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents were female (75.0%) and aged 19–20 years (60.2%). Respondents with binge watching habits had a higher proportion of snacking (74.4%) compared to those who did not engage in binge watching (7.7%), with a significant and strong relationship ( $p=0.000$ ;  $r=0.637$ ). In addition, there was a significant relationship between binge watching and nutritional status ( $p=0.040$ ;  $r=0.683$ ) with a moderate strength, although the proportion of overweight was lower in the binge watching group (17.1%) compared to the non-binge watching group (23.1%). Meanwhile, no significant relationship was found between snacking and nutritional status ( $p=0.645$ ). In conclusion, binge watching plays a role in shaping snacking behavior but has not shown a strong direct implication on nutritional status. These findings highlight the importance of nutrition education and the control of sedentary behavior among university students.

**Keywords:** *Binge Watching*, *Snacking*, Nutritional Status, Students, K-Drama

## PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah cara masyarakat mengakses dan menikmati hiburan. Kehadiran *platform streaming* seperti Netflix, Viu, Disney+, dan layanan sejenis memungkinkan pengguna menonton tayangan secara fleksibel tanpa terikat jadwal siaran televisi konvensional. Perubahan ini mendorong munculnya perilaku *binge watching*, yaitu aktivitas menonton beberapa episode serial secara berurutan dalam satu sesi waktu yang relatif panjang (Pittman & Sheehan, 2015; Starosta & Izydorczyk, 2020).

Fenomena *binge watching* banyak ditemukan pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda, termasuk mahasiswa, yang memiliki akses tinggi terhadap internet dan perangkat digital. Aktivitas menonton pada kelompok ini sering digunakan sebagai sarana hiburan, relaksasi, maupun pelarian dari tekanan akademik. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku tersebut juga berkaitan dengan penurunan kualitas tidur, meningkatnya kelelahan pada siang hari, serta kecenderungan perilaku sedentari akibat durasi duduk yang panjang (Exelmans & Van den Bulck, 2017; Sung et al., 2018).

Selain memengaruhi pola aktivitas, *binge watching* juga sering mendorong perubahan perilaku makan, khususnya kebiasaan *snacking*. Menonton dalam durasi lama dapat memicu konsumsi camilan secara pasif atau tanpa kesadaran penuh terhadap rasa lapar dan kenyang. Kondisi ini dikenal sebagai *mindless eating*, yaitu perilaku makan sambil melakukan aktivitas lain sehingga individu cenderung mengonsumsi makanan lebih banyak tanpa kontrol yang baik (Robinson et al., 2013; Higgs, 2015). Jenis camilan yang dipilih umumnya berupa makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang padat kalori tetapi rendah kualitas gizi, seperti keripik, cokelat, minuman manis, dan makanan cepat saji (Dunford et al., 2020).

Apabila kebiasaan *snacking* berlangsung berulang dan tidak diimbangi aktivitas fisik yang memadai, maka dapat terjadi ketidakseimbangan energi yang berkontribusi terhadap status gizi lebih. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas terus meningkat secara global, termasuk kelompok usia muda, hal ini merupakan konsekuensi perubahan pola makan dan gaya hidup kurang gerak (World Health Organization [WHO], 2024). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga menunjukkan bahwa masalah berat badan lebih masih menjadi isu penting pada kelompok remaja dan dewasa muda yang memerlukan upaya pencegahan sejak dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Fenomena Korean Wave (*Hallyu*) juga turut meningkatkan popularitas drama Korea di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penggemar *Korean Drama* (K-Drama) umumnya memiliki keterlibatan emosional yang tinggi terhadap alur cerita, karakter, maupun aktor, sehingga mendorong intensitas menonton yang lebih besar. Struktur cerita yang berkelanjutan dan adanya *cliffhanger* (akhir cerita menggantung) pada setiap episode menjadikan penonton terdorong untuk terus melanjutkan tayangan, sehingga lebih rentan melakukan *binge watching* dibandingkan tontonan biasa (Ju, 2020; Choi & Maliangkay, 2014).

Walaupun penelitian mengenai *screen time*, perilaku sedentari, dan pola makan telah berkembang, kajian yang secara spesifik menelaah hubungan antara *binge watching*, kebiasaan *snacking*, dan status gizi pada dewasa muda penggemar K-Drama di Indonesia masih terbatas. Pemahaman terhadap hubungan ketiga variabel tersebut penting sebagai dasar penyusunan edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat yang

relevan dengan kebiasaan generasi muda di era digital saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan *binge watching* dan *snacking* serta implikasinya terhadap status gizi mahasiswa penggemar K-Drama.

## METODE PENELITIAN

### Desain, waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk menggambarkan kondisi responden serta menganalisis hubungan antara kebiasaan *binge watching*, *snacking*, dan status gizi. Desain ini sesuai untuk menilai keterkaitan antarvariabel pada populasi tertentu secara efisien (Setia, 2016). Penelitian dilaksanakan di Universitas Sahid Jakarta pada bulan Juli-Agustus 2025. Lokasi dipilih secara *purposive* karena memiliki populasi mahasiswa usia dewasa muda yang aktif menggunakan media digital dan relevan dengan karakteristik penggemar K-Drama.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Sahid Jakarta yang merupakan penggemar K-Drama. Sampel berjumlah 108 responden yang dipilih sesuai kriteria inklusi meliputi usia 19–25 tahun, aktif menonton K-Drama melalui *platform streaming*, memiliki kebiasaan *binge watching* minimal 3–4 kali per bulan, memiliki kebiasaan *snacking* saat menonton, serta bersedia mengikuti penelitian. Responden dengan kondisi medis yang dapat memengaruhi status gizi dikeluarkan dari penelitian.

### Jenis data dan variabel penelitian

Penelitian menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner dan pengukuran antropometri secara langsung. Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik responden, kebiasaan *binge watching*, kebiasaan *snacking*, dan status gizi. Variabel independen adalah kebiasaan *binge watching* dan kebiasaan *snacking*. Variabel dependen adalah status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Karakteristik responden digunakan sebagai variabel deskriptif untuk menggambarkan profil sampel penelitian.

### Instrumen dan definisi operasional

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur dan alat ukur antropometri. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, frekuensi dan durasi *binge watching*, serta kebiasaan *snacking* meliputi jenis, frekuensi, dan waktu konsumsi camilan. Status gizi diukur menggunakan timbangan digital dan *microtoise* untuk memperoleh data berat badan dan tinggi badan.

*Binge watching* didefinisikan sebagai kebiasaan menonton beberapa episode tayangan secara berurutan dalam satu sesi waktu yang panjang. *Snacking* adalah konsumsi makanan ringan di luar waktu makan utama, terutama saat menonton. Sementara itu, status gizi merupakan kondisi tubuh berdasarkan klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. IMT dikategorikan menjadi status gizi lebih apabila  $\geq 25,0 \text{ kg/m}^2$  dan tidak gizi lebih apabila  $< 25,0 \text{ kg/m}^2$ , mengacu pada klasifikasi World Health Organization untuk populasi dewasa.

### **Pengumpulan, pengolahan, dan analisis data**

Tahapan penelitian meliputi skrining responden sesuai kriteria, penjelasan tujuan penelitian, pengisian *informed consent*, pembagian kuesioner, dan pengukuran antropometri. Seluruh data yang terkumpul diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban.

Data diolah melalui tahap *editing, coding, entry, dan cleaning* menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 25. Tahap ini dilakukan untuk memastikan data lengkap, terkode dengan benar, bebas kesalahan input, dan siap dianalisis. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi, persentase, dan gambaran masing-masing variabel. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai  $p \leq 0,05$  (Gauthier, 2001).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas merupakan perempuan sebanyak 81 orang (75,0%), sedangkan laki-laki berjumlah 27 orang (25,0%). Berdasarkan usia, sebagian besar berada pada rentang 19–20 tahun sebanyak 65 orang (60,2%), diikuti usia 21–22 tahun sebanyak 38 orang (35,2%), dan usia 23–25 tahun sebanyak 5 orang (4,6%). Temuan ini menggambarkan bahwa responden didominasi kelompok dewasa awal yang merupakan pengguna aktif media digital dan memiliki kecenderungan tinggi terhadap konsumsi hiburan berbasis streaming, sehingga relevan dengan perilaku *binge watching*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sung et al. (2018) yang menyatakan bahwa kelompok dewasa muda merupakan pengguna utama layanan streaming dan lebih rentan melakukan *binge watching*.

Dilihat dari kondisi sosio-ekonomi, sebagian besar responden tinggal bersama orang tua sebanyak 67 orang (62,0%), sedangkan 41 orang (38,0%) tinggal di kost. Mayoritas memiliki uang saku Rp400.000–Rp800.000 sebanyak 59 orang (55,1%), diikuti lebih dari Rp2.000.000 sebanyak 29 orang (27,1%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang sosial ekonomi yang cukup beragam, yang berpotensi memengaruhi akses terhadap makanan ringan, pola konsumsi, serta kebiasaan menonton pada waktu luang. Temuan ini didukung oleh penelitian WHO (2022) yang menyebutkan bahwa lingkungan sosial dan kondisi ekonomi berperan dalam membentuk perilaku sedentari serta pola konsumsi pada dewasa muda.

### **Kebiasaan *Binge watching***

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan kuat terhadap kebiasaan *binge watching*. Sebanyak 86,1% responden setuju bahwa mereka menonton lebih dari satu episode secara berurutan, 75,9% merasa sulit berhenti setelah satu episode, dan 76,9% pernah menonton lebih dari tiga jam dalam satu sesi. Selain itu, 70,4% responden menyatakan mengatur jadwal agar dapat menonton lebih lama. Temuan ini menunjukkan bahwa *binge watching* pada mahasiswa penggemar K-Drama bukan sekadar aktivitas hiburan sesekali, tetapi telah menjadi pola konsumsi media yang terintegrasi dalam rutinitas harian, dan cenderung dilakukan secara berulang sebagai bentuk hiburan utama sehari-hari. Kecenderungan tersebut didorong oleh format serial berkelanjutan, fitur *auto-play*, serta keterikatan emosional terhadap alur cerita dan karakter. Kondisi ini berpotensi menggeser prioritas waktu istirahat, aktivitas fisik, dan

kebiasaan harian lainnya. Studi terbaru melaporkan bahwa *binge watching* berkaitan dengan regulasi diri yang lebih rendah, durasi layar yang tinggi, dan meningkatnya perilaku sedentari pada dewasa muda (Flayelle et al., 2020; Riddle et al., 2021).

Tabel 1. Distribusi kebiasaan *binge watching*

No	Kebiasaan <i>binge watching</i>	Tidak Setuju <sup>1</sup> n (%)	Ragu-ragu n (%)	Setuju <sup>2</sup> n (%)
1	Menonton lebih dari satu episode	3 (2,8)	12 (11,1)	93 (86,1)
2	Sulit berhenti setelah satu episode	9 (8,3)	17 (15,7)	82 (75,9)
3	Merencanakan waktu <i>binge watching</i>	8 (7,4)	23 (21,3)	77 (71,3)
4	Nyaman menonton lebih dari 2 jam	10 (9,3)	28 (25,9)	70 (64,8)
5	Mengatur jadwal untuk menonton lama	7 (6,5)	25 (23,1)	76 (70,4)
6	Menonton lebih dari 3 jam	14 (13,0)	11 (10,2)	83 (76,9)
7	Menonton hampir 5 hari seminggu	22 (20,4)	31 (28,7)	55 (50,9)
8	Menonton 1-2 hari seminggu	26 (24,1)	29 (26,9)	53 (49,1)
9	Menonton lebih dari sekali sehari	37 (34,3)	20 (18,5)	51 (47,2)
10	Menonton ulang serial atau film	38 (35,2)	24 (22,2)	46 (42,6)

Keterangan:

<sup>1</sup>Tidak setuju = sangat tidak setuju + tidak setuju; <sup>2</sup>setuju = setuju + sangat setuju

Sumber: Data primer penelitian di Universitas Sahid, 2025.

### Kebiasaan *Snacking*

Tabel 2 menunjukkan bahwa *snacking* merupakan perilaku yang umum dilakukan responden saat menonton. Sebanyak 78,7% responden mengaku mengonsumsi camilan saat menonton, 71,3% menyatakan sudah terbiasa melakukannya, dan 56,5% mengonsumsi camilan dalam jumlah banyak. Jenis camilan yang paling banyak dipilih adalah *snack* asin (70,4%), diikuti minuman atau *snack* tinggi gula (50,9%) dan camilan manis (45,4%).

Tabel 2. Distribusi kebiasaan *snacking*

No	Kebiasaan <i>snacking</i>	Tidak Setuju <sup>1</sup> n (%)	Ragu-ragu n (%)	Setuju <sup>2</sup> n (%)
1	Mengonsumsi camilan saat menonton	6 (5,6)	17 (15,7)	85 (78,7)
2	Camilan banyak saat menonton	17 (15,7)	30 (27,8)	61 (56,5)
3	Terbiasa camilan saat menonton	7 (6,5)	24 (22,2)	77 (71,3)
4	Memilih camilan manis saat menonton	23 (21,3)	36 (33,3)	49 (45,4)
5	Memilih <i>snack</i> asin saat menonton	6 (5,6)	26 (24,1)	76 (70,4)
6	Memilih <i>snack</i> tinggi lemak	39 (36,1)	38 (35,2)	31 (28,7)
7	Memilih minuman atau <i>snack</i> tinggi gula	16 (14,8)	37 (34,3)	55 (50,9)

Keterangan:

<sup>1</sup>Tidak setuju = sangat tidak setuju + tidak setuju; <sup>2</sup>setuju = setuju + sangat setuju

Sumber: Data primer penelitian di Universitas Sahid, 2025.

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa aktivitas menonton menjadi hal yang mendorong konsumsi camilan secara berulang. Perhatian yang terfokus pada layar dapat menurunkan kesadaran terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi, sehingga memicu *mindless eating*. Penelitian lima tahun terakhir menunjukkan bahwa konsumsi camilan selama *screen time* berhubungan dengan asupan kalori berlebih namun miskin zat gizi penting lainnya, serta meningkatnya preferensi terhadap makanan ultra-proses (Dunford

et al., 2020; Avery et al., 2023). Hasil ini memperkuat dugaan bahwa kebiasaan menonton dan kebiasaan makan perlu dilihat sebagai dua kebiasaan yang saling berkaitan, bukan terpisah.

### Jenis dan Frekuensi Konsumsi *Snack*

Tabel 3 menggambarkan frekuensi konsumsi *snack* responden umumnya berada pada kategori jarang hingga kadang-kadang. Camilan kering paling banyak dikonsumsi pada kategori kadang-kadang (47,2%), sedangkan camilan tinggi lemak menunjukkan proporsi konsumsi sering yang relatif tinggi (34,3%). Minuman manis botol/kotak paling banyak berada pada kategori jarang (50,0%), sementara minuman manis siap saji didominasi kategori kadang-kadang (54,6%). Artinya bahwa walaupun intensitas konsumsi belum tergolong sangat tinggi, paparan berulang terhadap *snack* padat energi tetap perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan total asupan kalori mingguan. Literatur terbaru menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, walaupun tidak secara rutin dikonsumsi harian, tetap berkontribusi terhadap kenaikan berat badan bila disertai aktivitas fisik rendah dan waktu duduk yang panjang (Askari et al., 2020; Chen et al., 2022). Sehingga, pola konsumsi “sesekali tetapi konsisten” tetap memiliki implikasi kesehatan jangka panjang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi konsumsi *snack*

Jenis <i>Snack</i>	Jarang n (%)	Kadang-kadang n (%)	Sering n (%)
Camilan kering	42 (38,9)	51 (47,2)	15 (13,9)
Camilan tinggi lemak	34 (31,5)	37 (34,3)	37 (34,3)
Minuman manis botol/kotak	54 (50,0)	48 (44,4)	6 (5,6)
Minuman manis siap saji	31 (28,7)	59 (54,6)	18 (16,7)

Keterangan: jarang =  $\leq 1$  kali/bulan; kadang-kadang = 2–3 kali/bulan; sering =  $\geq 1$  kali/minggu.

Sumber: Data primer penelitian di Universitas Sahid, 2025.

### Hubungan *Binge watching* dengan *Snacking*

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *binge watching* dan *snacking* ( $p=0,000$ ;  $r=0,637$ ). Pada kelompok yang tidak melakukan *binge watching*, hanya 7,7% yang memiliki kebiasaan *snacking*, sedangkan pada kelompok *binge watching* proporsinya meningkat menjadi 74,4%. Nilai korelasi menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat, sehingga semakin tinggi kecenderungan *binge watching*, semakin besar kemungkinan responden melakukan *snacking*.

Tabel 4. Hubungan *binge watching* dengan *snacking*

Kebiasaan <i>binge watching</i>	Kebiasaan <i>snacking</i>		Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>
	Tidak <i>snacking</i> n (%)	<i>Snacking</i> n (%)			
Tidak BW	24 (92,3)	2 (7,7)	26	0,000	0,637
BW	21 (25,6)	61 (74,4)	82		
Total	45	63	108		

Keterangan: Nilai *p-value* < 0,05 menunjukkan hubungan yang signifikan menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank, nilai  $r=0,637$  menunjukkan kekuatan korelasi kuat.

Sumber: Data primer penelitian di Universitas Sahid, 2025.

Hal ini menjadi temuan penting penelitian karena menegaskan bahwa perilaku digital dapat memicu perilaku makan tertentu. Studi internasional juga melaporkan bahwa durasi menonton yang panjang meningkatkan peluang makan impulsif, konsumsi camilan tanpa sadar, dan keinginan terhadap makanan tinggi palatabilitas (Albarracín et al., 2021; Lopez-Fernandez et al., 2023). *Novelty* hasil ini terletak pada pembuktian empiris di konteks mahasiswa perkotaan di Indonesia khususnya penggemar K-Drama, sehingga memberikan dasar bagi intervensi kesehatan berbasis gaya hidup digital.

### Hubungan *Binge watching* dan *Snacking* dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 5, terdapat hubungan signifikan antara *binge watching* dan status gizi ( $p=0,040$ ;  $r=0,683$ ), sedangkan hubungan antara *snacking* dan status gizi tidak signifikan ( $p=0,645$ ;  $r=0,045$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menonton maraton memiliki keterkaitan yang lebih nyata terhadap status gizi dibandingkan kebiasaan *snacking* yang diukur secara umum. *Binge watching* merepresentasikan paparan perilaku sedentari berdurasi panjang yang dapat menurunkan pengeluaran energi, meningkatkan waktu duduk, mengganggu pola tidur, serta memicu makan tanpa sadar secara berulang. Oleh karena itu, dampaknya terhadap status gizi lebih mudah terdeteksi sebagai akumulasi dari beberapa mekanisme risiko sekaligus, bukan hanya dari aspek makan camilan semata. Literatur terbaru menjelaskan bahwa durasi screen time yang tinggi berhubungan dengan peningkatan adipositas melalui jalur multifaktorial, meliputi rendahnya aktivitas fisik, gangguan ritme sirkadian, peningkatan stres, dan kualitas diet yang menurun (Matias et al., 2024; Yang et al., 2021).

Tabel 5. Hubungan kebiasaan *binge watching* dan *snacking* dengan status gizi

Kebiasaan	Tidak Gizi Lebih n (%)	Gizi Lebih n (%)	Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>
<i>Binge watching (BW)</i>					
Tidak BW	20 (76,9)	6 (23,1)	26	0,040	0,683
BW	68 (82,9)	14 (17,1)	82		
<i>Snacking</i>					
Tidak <i>Snacking</i>	35 (77,8)	10 (22,2)	45	0,645	0,045
<i>Snacking</i>	53 (84,1)	10 (15,9)	63		
Total	88 (81,5)	20 (18,5)	108		

Keterangan: Nilai  $p-value < 0,05$  menunjukkan hubungan yang signifikan menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank, nilai  $r=0,683$  menunjukkan kekuatan korelasi kuat.

Sumber: Data primer penelitian di Universitas Sahid, 2025.

Tidak signifikannya hubungan *snacking* dengan status gizi dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, variabel *snacking* dalam penelitian ini menilai keberadaan kebiasaan camilan, bukan total energi, ukuran porsi, frekuensi harian rinci, maupun kualitas camilan yang dikonsumsi, sehingga variasi asupan kalori antarresponden belum sepenuhnya tertangkap. Kedua, tidak semua camilan bersifat obesogenik; sebagian responden mungkin mengonsumsi porsi kecil atau memilih camilan dengan energi lebih rendah. Ketiga, mahasiswa yang sering *snacking* dapat menyesuaikan makan utama atau memiliki aktivitas fisik lebih tinggi sehingga keseimbangan energi tetap terjaga. Keempat, status gizi merupakan luaran jangka panjang, sedangkan kebiasaan *snacking* yang terukur saat ini belum tentu mencerminkan paparan yang cukup lama untuk mengubah IMT. Hal ini sejalan dengan studi mutakhir

yang menyatakan bahwa hubungan antara pola ngemil dan adipositas menjadi lemah ketika tidak mempertimbangkan total diet, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Chen et al., 2022; Avery et al., 2023).

Menariknya, proporsi gizi lebih pada kelompok *binge watching* tampak sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok non-*binge watching*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa signifikansi statistik tidak selalu identik dengan hubungan linear sederhana, dan kemungkinan dipengaruhi distribusi sampel, karakteristik responden usia muda dengan metabolisme relatif baik, atau adanya faktor perancu yang belum diukur. Oleh karena itu, hasil utama penelitian ini bukan sekadar menunjukkan siapa yang lebih gemuk, tetapi menegaskan bahwa *binge watching* merupakan indikator gaya hidup digital yang berkaitan dengan status gizi yang memerlukan pemahaman perilaku yang kompleks. *Novelty* studi ini terletak pada pengujian simultan hubungan *binge watching*, *snacking*, dan status gizi pada mahasiswa penggemar K-Drama di Indonesia, populasi yang relevan namun masih jarang diteliti dalam konteks kesehatan masyarakat.

Kelebihan penelitian ini meliputi pengangkatan isu kesehatan yang kontekstual di era digital, fokus pada kelompok berisiko tinggi, serta analisis tiga variabel perilaku dan luaran gizi secara terpadu. Temuan ini memberikan dasar bagi promosi kesehatan kampus yang tidak hanya menyoroti makanan, tetapi juga manajemen waktu layar dan perilaku sedentari. Adapun kelemahan penelitian mencakup desain *cross-sectional* yang tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat, penggunaan kuesioner berbasis laporan diri yang berpotensi menimbulkan *recall* bias, pengukuran *snacking* yang belum menilai detail porsi dan energi, serta keterbatasan sampel dari satu universitas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan *binge watching* dan *snacking* cukup dominan pada mahasiswa penggemar K-Drama. Terdapat hubungan signifikan antara *binge watching* dan *snacking*, serta antara *binge watching* dan status gizi, yang menandakan bahwa perilaku menonton maraton berpotensi menjadi indikator gaya hidup kurang sehat pada mahasiswa. Sebaliknya, *snacking* tidak berhubungan signifikan dengan status gizi, sehingga kondisi gizi diduga dipengaruhi pula oleh faktor lain seperti pola makan keseluruhan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi serta pengendalian durasi layar sebagai bagian dari promosi kesehatan di lingkungan kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albarracín, D., Wang, W., & Leeper, J. (2021). Immediate and delayed effects of screen-based cues on eating behavior: A meta-analytic review. *Appetite*, 162, 105176. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105176>
- Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., Daneshzad, E., & Djafarian, K. (2020). Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Obesity*, 44(10), 2080–2091. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>
- Avery, A., Bostock, L., & McCullough, F. (2023). The relationship between screen time, *snacking* frequency and diet quality in young adults: A *cross-sectional* study. *Nutrients*, 15(4), 921. <https://doi.org/10.3390/nu15040921>

- Chen, G. C., van Dam, R. M., & Qin, L. Q. (2022). Added sugar consumption and risk of overweight and obesity: A dose-response meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 115(5), 1268–1278. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab414>
- Choi, J., & Maliangkay, R. (2014). *K-pop: The international rise of the Korean music industry*. Routledge.
- Dunford, E. K., Ni Mhurchu, C., Huang, L., Vandevijvere, S., Swinburn, B., Pravst, I., & Neal, B. C. (2020). A comparison of the healthiness of packaged foods and beverages from different countries. *Obesity Reviews*, 21(2), e12971. <https://doi.org/10.1111/obr.12971>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44–60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Gauthier, T. D. (2001). Detecting trends using Spearman's rank correlation coefficient. *Environmental Forensics*, 2(4), 359–362. <https://doi.org/10.1006/enfo.2001.0061>
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021>
- Ju, H. (2020). Transnational Korean television drama fandom and digital viewing culture. *International Journal of Cultural Studies*, 23(5), 734–749. <https://doi.org/10.1177/1367877920904348>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2023). Screen exposure, impulsive eating, and unhealthy food choices among young adults: A behavioral review. *Nutrients*, 15(9), 2104. <https://doi.org/10.3390/nu15092104>
- Matias, T. S., Silva, K. S., & Mielke, G. I. (2024). Sedentary behavior, screen time, and adiposity in university students: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 311. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17654-2>
- Pittman, M., & Sheehan, K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6138>
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2021). The addictive potential of television *binge watching*: Comparing intentional and unintentional viewing. *Psychology of Popular Media*, 10(4), 530–538. <https://doi.org/10.1037/ppm0000287>
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2013). Eating attentively: A systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728–742. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045245>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: *Cross-sectional studies*. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>

- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for *binge watching*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408–426. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>
- World Health Organization. (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO.
- World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yang, L., Cao, C., Kantor, E. D., Nguyen, L. H., Zheng, X., Park, Y., & Matthews, C. E. (2021). Trends in sedentary behavior and association with body weight among adults. *JAMA Network Open*, 4(3), e2036336. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.36336> Pustaka harus ditulis dengan sistem *APA Style*.