

The Relationship of Body Image, Anxiety Level and Balanced Nutritional Knowledge with Eating Behavior among Students at 45 Vocational High School in Jakarta

Rizka¹, Iin Fatmawati², Taufik Maryusman³, Nanang Nasrullah⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
UPN Veteran Jakarta
Email Korespondensi: iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id

ABSTRACT

Poor eating behavior has continued to increase in the last decade. The eating behavior is not only related to the amount such as the portion and frequency of eating, but also related to the reasons for choosing food, consuming food, and even the reason for stopping eating which is influenced by various things that can have a bad impact on adolescent health. This study aims to determine the relationship between body image, anxiety levels and knowledge of balanced nutrition with eating behavior in students at SMKN 45 Jakarta. This study used a cross-sectional design with a stratified random sampling technique. The selected sample was 50 students in grades 10 and 11. Data collection and collection were carried out using a questionnaire. The data obtained were tested using the Spearman rank test ($p < 0.05$). The results of the analysis showed that there was a relationship between body image and eating behavior ($p = 0.000$), there was no relationship between anxiety levels and eating behavior ($p = 0.185$), and there was a relationship between nutritional knowledge and eating behavior ($p = 0.009$). The conclusion is that there is a relationship between body image and nutrition with eating behavior in students at SMKN 45 Jakarta, while the level of eating behavior has no relationship.

Keywords: *Anxiety Level, Body Image, Eating Behavior, Knowledge Of Balanced Nutrition.*

Hubungan Citra Tubuh, Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan pada Siswa di SMKN 45 Jakarta

ABSTRAK

Perilaku makan yang buruk terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Perilaku makan tersebut bukan hanya berkaitan dengan jumlah seperti porsi dan frekuensi makan, namun terkait juga dengan alasan dalam memilih makanan, mengonsumsi makanan, bahkan alasan berhenti makan yang dipengaruhi oleh berbagai hal yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Sampel yang terpilih sebanyak 50 Siswa kelas 10 dan 11. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Spearman rank* ($p < 0,05$) . Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan ($p = 0,000$), tidak terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan perilaku makan ($p = 0,185$), dan Ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan ($p = 0,009$).

Kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta, sedangkan tingkat kecemasan dengan perilaku makan tidak terdapat hubungan.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Makan, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Sebanyak 6,6 juta orang secara global pada tahun 2019 terlibat dalam perilaku makan berisiko (Santomauro *et.al*, 2021). Remaja dengan gangguan makan atau perilaku makan yang tidak normal di negara berkembang mengalami peningkatan. Penderita gangguan makan di Asia Tenggara telah meningkat secara signifikan selama sepuluh tahun terakhir dari 0,46 % menjadi 3,2%. Prevalensi penderita gangguan makan di Indonesia sebesar 37,3 % (Perloff, 2014). Berdasarkan penelitian Tantiani *et.al*, (2008) Prevalensi Perilaku makan menyimpang yang terjadi pada remaja di Jakarta sebesar 37,3% dan prevalensi anoreksia nervosa sebesar 11,6 % dan sebesar 27% mengalami kecenderungan bulimia nervosa. Penelitian yang dilakukan Talibo dan Imran, (2018) mengungkapkan bahwa gangguan makan terjadi pada 9,1% responden, dengan 3,1% memiliki *anoreksia nervosa* dan 2,0% memiliki *bullimia nervosa*. Banyak faktor, seperti citra tubuh, masalah gangguan emosional seperti kecemasan dan pengetahuan gizi, dapat mempengaruhi perilaku makan (Pujiati *et.al*, 2015)

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu citra tubuh (Pujiati *et.al*, 2015). Citra tubuh memiliki pengaruh yang besar di banyak kalangan, salah satunya adalah kaum muda. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sadar diri dalam hal tubuh mereka (Kitri, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sholekhah *et.al*, (2021) diketahui bahwa sebanyak 67 responden (46.9 %) mempunyai citra tubuh negatif dan perilaku makan kurang baik sebanyak 50 responden (35%). Citra tubuh negatif membuat remaja merasa tidak puas dan malu akan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga remaja menjadi sulit untuk menerima diri apa adanya dan sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan yang lain yang berdampak terhadap kecemasan remaja (Simanjuntak, 2009 dalam Asnuddin, 2018).

Kecemasan yang dialami remaja dapat membahayakan diri mereka. kecemasan sering mempengaruhi dalam kehidupan sehari hari dan dapat mengganggu sistem pencernaan seperti nafsu makan terganggu dan perubahan fisik (Agustianto, 2012). Sesuai data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014, di Indonesia masyarakat yang sering mengalami cemas ringan sampai berat sebesar 32% dan sekitar tahun 2015 menjadi 36,7% (DEPKES RI, 2015). Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar 2018 pada penduduk berusia 15 tahun ke atas prevalensi gangguan emosional meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018, sekitar 6.2% mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Susanti *et.al*, (2021) pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta diketahui bahwa remaja yang merasa cemas sebanyak 113 responden (61.1 %), dan perilaku makan ada gangguan sebanyak 34 responden (18.4%). Tingkat kecemasan yang semakin tinggi kemungkinan 2,29 kali lebih besar mengalami perilaku makan tidak benar (Asnuddin, 2018). Untuk menerapkan perilaku makan yang benar remaja harus

memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan perilaku makan berdasarkan pengetahuan gizi seimbang yang mereka miliki (Asnuddin, 2018).

Pengetahuan gizi seimbang mempunyai peran yang berguna dalam penerapan dan penentuan makanan dengan baik. Penyebab tidak langsung berkontribusi terhadap perilaku makan yang baik yaitu pengetahuan gizi yang baik (Tarawan *et.al*, 2020). Meskipun seseorang menyadari pentingnya mendapatkan pengetahuan gizi yang dibutuhkan tubuh, mereka belum tentu mengubah perilaku makan mereka dengan tidak mempraktikkan perilaku makan secara teratur (Sumartini, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et.al*, (2020) diketahui bahwa remaja dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 52 responden (46.8 %), dan perilaku makan kurang baik sebanyak 69 responden (62.2%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 25 siswa SMKN 45 Jakarta ditemukan adanya gejala perilaku makan yang kurang baik diantaranya 7 responden (28%) menyatakan sedang menjalani diet, 3 responden (12%) menyatakan pernah memuntahkan makanan setelah makan, 14 responden (56%) menyatakan pernah makan terlalu banyak dan merasa tidak dapat berhenti makan. Berdasarkan citra tubuh sebanyak 17 responden (68%) merasa kurang percaya diri akan bentuk tubuhnya. Berdasarkan tingkat kecemasan didapatkan sebanyak 9 responden (36%) mengalami kecemasan ringan, 8 responden (32%) mengalami cemas sedang, 7 responden (28%) mengalami cemas berat. Gejala cemas yang dialami antaranya merasa takut akan pikiran sendiri, takut dipikirkan buruk oleh orang lain, firasat buruk, mudah tersinggung. Berdasarkan pengetahuan gizi seimbang 8 responden (32%) tidak mengetahui pedoman gizi seimbang, 9 responden (36%) mengetahui tapi tidak menerapkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan siswa di SMKN 45 Jakarta.

METODE

Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret sampai Mei 2022. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X dan XI SMKN 45 Jakarta. Jumlah minimal sampel yang harus diambil pada penelitian ini menggunakan rumus lameshow beda dua proporsi, yaitu sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *stratified random sampling* Pemilihan sampel dibagi menggunakan sub bagian kelas. Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini antara lain Siswa Kelas X dan XI di SMKN 45 Jakarta, tidak sedang menjalani diet dari dokter/ ahli gizi, dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan, Formulir Informed Consent, perilaku laku menggunakan kuesioner *Eating Attitude Test (EAT-26)*, citra tubuh menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ-16)*, tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)*, dan pengetahuan gizi seimbang menggunakan kuesioner berupa pertanyaan pilihan ganda. Pengambilan data ini tidak dilakukan secara langsung karena penelitian dilakukan pada saat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sedang berlangsung di masa pandemic Covid-19. Data penelitian didapatkan melalui google form yang diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti. Analisis data dilakukan untuk melihat hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan dan

pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa SMKN 45 Jakarta dengan menggunakan uji *Spearman rank* ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Hubungan Antar Variabel

Variabel	Perilaku Makan		
	r	p-value	Jumlah (N)
Citra Tubuh	0.493	0.000	50
Tingkat kecemasan	0.191	0.185	50
Pengetahuan Gizi Seimbang	0.367	0.009	50

Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan

Pada tabel 1. Citra tubuh dengan perilaku makan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta. Adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan ditandai dengan hasil *p-value* 0,000. Kekuatan hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan menunjukkan tingkat korelasi sedang ($r = 0,493$). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan memiliki kekuatan hubungan yang sedang dikarenakan responden yang memiliki citra tubuh negatif tidak semuanya mempunyai perilaku makan yang berisiko.

Adanya Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dapat disebabkan karena individu yang memiliki citra tubuh negatif dinilai merasakan tidak puas terhadap bentuk tubuh, berat badan, sehingga berpikir untuk membentuk tubuh yang ideal. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan tersebut responden cenderung mengubah perilaku makannya. Menurut Laksmi *et.al*, (2018) Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, konsumsi makanan cenderung tidak sesuai dengan aspek kesehatan. perilaku makan dan citra tubuh saling berhubungan. Orang-orang yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka sering berfokus pada bagaimana terlihat sempurna, yang membuat mereka cenderung memilih makanan tidak sehat dan membatasi asupan makanan mereka (Lintang *et.al*, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholekhah *et.al*, (2021) pada Remaja di SMK 4 Pancasila Ambulu tahun 2021 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja dengan (*p-value* = 0,000). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Siregar, (2017) pada remaja SMAK St. Stanislaus Surabaya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan yang memiliki gangguan makan pada remaja (*p-value* = 0,004). Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Aparicio *et.al*, (2019) pada mahasiswa di Universitas Cardoba menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan (*p-value* < 0,001).

Penelitian yang sama, termasuk yang dilakukan oleh Laksmi *et.al*, (2018) pada peserta Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro juga memberikan hasil yang cukup memadai. Menurut penelitian ini, perilaku makan dan citra tubuh berhubungan dengan perilaku makan (*p-value* = 0,001). Jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki citra tubuh baik, mereka yang memiliki citra tubuh negatif

lebih cenderung melakukan perilaku makan yang tidak teratur dan 4,3 kali lebih sering berolahraga (Laksmi *et.al*, 2018).

Remaja yang memiliki tipe tubuh yang berbeda dengan apa yang mereka inginkan merasa tidak puas dengan penampilannya (Hendarini, 2018). Secara psikologis remaja dengan citra tubuh negatif mempunyai kepercayaan diri yang kurang baik. Untuk mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal membuat remaja memiliki pola pikir yang mengarah ke perilaku makan yang tidak sesuai dan tidak memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya (Laksmi *et.al*, 2018).

Kesehatan individu dapat terganggu oleh perilaku makan yang tidak normal, seperti waktu makan yang tidak teratur, frekuensi, atau jenis makanan, program penurunan berat badan yang berlebihan, atau bahkan bisa mengakibatkan gangguan makan termasuk *anorexia*, *bulimia*, *binge eating* (Laksmi *et.al*, 2018). Persepsi negatif terkait citra tubuh juga akan membuat remaja melakukan berbagai cara seperti merubah perilaku makan yang tidak sehat, menurunkan berat badan berlebihan, memuntahkan makanan dan melakukan aktifitas fisik yang berat (Putri *et.al*, 2018). Remaja yang merubah perilaku makan menjadi tidak sehat, akan memberi dampak negatif bagi tubuhnya karena tidak seimbang antara asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Yusinthia dan Adriyanto, 2018).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan

Pada tabel 1. tingkat kecemasan dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta. Hal tersebut ditandai dengan hasil *p-value* 0,191. Kekuatan hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan menunjukkan tingkat korelasi hubungan sangat rendah ($r = 0,191$). Tidak adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan disebabkan karena individu yang memiliki tingkat kecemasan yang semakin tinggi tidak mempengaruhi perilaku makan yang beresiko. Kekuatan hubungan yang sangat rendah dikarenakan responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan tetapi tidak mengalami perilaku makan yang beresiko.

Menurut penelitian Uğurlu *et.al*, (2021) pada mahasiswa keperawatan di universitas Turki, tidak ada hubungan antara kecemasan dan perilaku makan (*p-value* = 0,275). Penelitian lain yang dilakukan oleh Susanti, *et.al* (2021) pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan pada remaja (*p-value* = 0,385). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Vitagliano *et.al*, (2021) pada anak remaja di Rumah Sakit Boston pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku makan (*p-value* = 0,28).

Tidak ada hubungan antara kecemasan dan perilaku karena ada aspek lain selain persepsi psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Menurut Deliens *et.al*, (2014) faktor yang mempengaruhi perilaku makan diantaranya faktor individu dan faktor lingkungan Keadaan pikiran, citra tubuh, Pengetahuan diet, Kebiasaan makan, Bimbingan dari orang tua, Pendidikan di rumah yang sehat terkait perilaku makan dan dukungan sosial. Perilaku makan individu tidak selalu berdasarkan fisiologis, akan tetapi mereka juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aroma atau bau dari makanan yang mereka rasakan (Uğurlu *et.al*, 2021).

Namun Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Coakley *et.al*, (2021) pada remaja di Universitas Amerika Serikat bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan ($p\text{-value} < 0,01$). Selain itu penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Thomas *et.al*, (2020) pada siswa pra remaja di wales selatan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan ($p\text{-value} < 0,01$). Berdasarkan penelitian Hussenoeder *et.al*, (2021) menunjukkan hubungan positif antara kecemasan dan domain perilaku makan.

Dari hasil penelitian Asnuddin, (2018) bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan perilaku makan yang baik. Responden dengan kecemasan ringan akan menghasilkan perilaku makan yang sehat untuk remaja. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan konsumsi makan berlebihan sebagai sarana untuk mengatasinya yang mengarah ke perilaku makan yang tidak baik (Yau, 2014). Pada penelitian Fathanah *et.al*, (2021) mayoritas responden melaporkan bahwa mereka makan lebih sedikit saat sedang mengalami kecemasan.

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan

Pada Tabel 1. Pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta menunjukkan hasil terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta. Hal tersebut ditandai dengan hasil $p\text{-value}$ 0,009. Serta, kekuatan hubungan antara hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan menunjukkan tingkat korelasi hubungan rendah ($r = 0,367$). Adanya hubungan dalam penelitian ini dikarenakan responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang kurang berdampak pada perilaku makan yang beresiko ada gangguan. Kekuatan hubungan yang rendah dikarenakan responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang akan tetapi beberapa dari mereka memiliki perilaku makan yang tidak beresiko.

Temuan penelitian ini dikuatkan oleh penelitian oleh Lidiawati *et.al*, (2020) pada siswa SMA di Kota Banda Aceh yang menemukan adanya hubungan antara pemahaman gizi remaja dengan perilaku makan ($p\text{-value} = 0,006$). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Soraya *et.al*, (2021) pada Siswa SMA Kota Tangerang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja ($p\text{-value} = 0,000$). Selain itu, Penelitian yang sama yang dilakukan oleh Wijaya *et.al*, (2020) pada Siswa dari SMAN 11 dan SMAN 15 Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja ($p\text{-value} = 0,021$). Hal ini terjadi karena perilaku makan responden akan meningkat seiring dengan meningkatnya pemahaman gizinya (Asmiranti *et.al*, 2021).

Sikap dan perilaku makan seseorang akan dipengaruhi oleh pemahamannya tentang gizi seimbang (Fitriani, 2020). Orang yang makan dengan baik memperhatikan jenis makanan yang mereka makan dan berapa banyak kalori yang dibutuhkan untuk menyerap gizi sepenuhnya. Seseorang akan berpikir lebih hati-hati tentang jenis dan jumlah makanan yang dia pilih untuk dikonsumsi, semakin dia berpengetahuan. Orang dengan sedikit memiliki pengetahuan gizi akan memilih makanan berdasarkan nilai gizinya (Sediaoetama, 2017).

Secara umum, sikap dan pengetahuan akan mempengaruhi perilaku makan (Renata dan Dewajanti, 2017). Remaja dengan kesadaran gizi yang kurang dari yang dimilikinya akan melakukan perilaku makan yang tidak sehat (Ratnasari *et.al*,

2012). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari et.al, (2012) mengungkapkan hubungan substansial antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang tidak teratur, yang menyiratkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang diet memiliki kemungkinan 1,9 kali lebih kecil untuk memiliki perilaku makan yang tidak teratur.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai ($p\text{-value} = 0,000$), tidak ada hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai ($p\text{-value} = 0,185$), dan Ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai ($p\text{-value} = 0,009$).

DAFTAR PUSTAKA

Agustianto 2012 *Psikologi Untuk Keperawatan*. EGC. Jakarta.

Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. 2019 . Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>

Asmiranti, et.al. 2021 ‘Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), pp. 1–6.

Asnuddin, S. 2018 ‘Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Sidrap’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(2012), pp. 69–77.

Coakley, K. E. et al. 2021 ‘Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic’, *Nutrition Journal*, 20(1), pp. 1–17. doi: 10.1186/s12937-021-00701-9.

DEPKES, RI. 2015 *Gambaran Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.

Fathanah, N. and Hasanah, N. 2021 ‘Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating’, *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), p. 31. doi: 10.17977/um023v10i12021p31-40.

Fitriani, R. 2020 ‘Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta’, *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), pp. 29–38. doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.

- Hendarini, A. 2018 'Pengaruh body image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017', *Jurnal Gizi*, 2, pp. 138–145. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/200>.
- Hussenoeder, F. S. *et al.* 2021 'Analyzing the link between anxiety and eating behavior as a potential pathway to eating-related health outcomes', *Scientific Reports*. doi: 10.1038/s41598-021-94279-1.
- Kemenkes RI 2018 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 198. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Kitri, N. H., Farida, H D., Kusuma, E. W. 2017 'Hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di madrasah tsanawiyah muhammadiyah 01 Malang', *Nursing News*, 2(2), pp. 595–606.
- Laksmi, Z. A., Ardiaria, M., and Fitranti, D. Y. 2018. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(2), 627-640. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i2.20706>
- Lidiawati, M., Lumongga, N. and Anto 2020 'Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Obesitas di SMA Kota Banda Aceh', *Jurnal Aceh Mdedika*, 4(1), pp. 52–62. Available at: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>.
- Lintang, A., Ismanto, A. and Onibala, F. 2015 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), p. 113779.
- Perloff, R. M. 2014 'Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research', *Sex Roles*, 71(11–12), pp. 363–377. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6.
- Pujiati, Arneliwati, and Siti R. 2015 'Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri', *JOM*, 2.
- Putri, N., and Luh S. A.. 2018 'Persepsi Body Image Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Negeri 1 Gianyar', *E-JURNAL MEDIKA*, 7(11), pp. 1–5.
- Putri, R. A., Shaluhayah, Z. and Kusumawati, A. 2020 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, pp. 332–337. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.

- Ratnasari, D. *et al.* 2012 Hubungan Faktor Individu dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja Putri Di Sman 6 Jakarta Selatan Tahun 2012. *skripsi*. Universitas Indonesia.
- Renata, P. and Dewajanti, A. M. 2017 ‘Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita Gading Serpong’, *J. Kedokt Meditek*, 23(61), pp. 60–68.
- Santomauro D,F, Melen S, Mitchison D, Vos T, Whiteford H, F. A. 2021 ‘The hidden burden of eating disorders: an extension of estimates from the Global Burden of Disease Study 2019.’, *Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(21)00040-7.
- Sediaoetama, A. D. 2017 *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sholekhah, S. M., Asih, S. W. and Dewi, S. R. 2021 *Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Di SMK 4 Pancasila Ambulu*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Siregar, R. 2017 ‘Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), pp. 1–7.
- Soraya, S., Hastuti, D. and Johan, I. 2021 ‘The influence of parents feeding practices, eating knowledge, and attitude on eating behavior among senior high school students in South Tangerang, Indonesia’, *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 913–918. doi: 10.3889/oamjms.2021.7147.
- Sumartini, S. 2019 ‘Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung’, *Pasundan Food Technology Journal*, 6(1), p. 31. doi: 10.23969/pftj.v6i1.1509.
- Susanti P.A.E, Marchira C.R, A. M. 2021 ‘Hubungan Antara Kecenderungan Gangguan Psikiatri Menurut Scl - 90 Dengan Eating Disorders Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta’, *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(2), pp. 100–105.
- Talibo, S. and Imran, T. 2018 ‘Eating Disorders Pada Siswa Sma Di Kota Gorontalo’, *Health and Nutritions Journal*, 4(1), pp. 2549–7618. Available at: <http://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/view/135>.
- Tantiani, T. and Syafiq, A. 2008 ‘Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta’, *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(6), p. 255. doi: 10.21109/kesmas.v2i6.245.

- Tarawan, V. M. *et al.* 2020 'Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Clmenyan', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 129–132.
- Thomas, *et.al.* 2020 'Disordered eating and Internalizing Symptoms In Preadolscence', *Wiley Peridicals LLC*.
- Uğurlu, Y. K. *et al.* 2021 'The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process', *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), pp. 507–516. doi: 10.1111/ppc.12703.
- Vitagliano, J. A. *et al.* 2021 'COVID-19 and eating disorder and mental health concerns in patients with eating disorders', *Journal of Eating Disorders*, 9(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s40337-021-00437-1.
- Wijaya, U. L., Widjanarko, B. and Indraswari, R. 2020 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Berisiko Gizi Lebih Pada Remaja Sma Di Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), pp. 426–431.
- Yau, Y. H. C. and M. N. P. 2014 'Stress and Eating Behaviors', *National Institutes Of Health*, 38(3), pp. 255–267.
- Yusinta, A. N. and Adriyanto 2018 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun', *Amerta Nutrition*, 2(2), pp. 147–154. doi: 10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154.