

Terjebak dalam cermin: Ketika body image berubah menjadi gangguan makan (study literatur)

Roezha Hadyana¹, Tristiadi Ardi Ardani²

Program Studi psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: rezhahadyana@gmail.com,

Kata Kunci:

Citra tubuh, anoreksia nervosa, bulimia nervosa, Psikologis, Ketidakpuasan

Keywords:

Body image, anorexia nervosa, bulimia nervosa, Psychological, Dissatisfaction

ABSTRAK

Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh negatif dan gangguan makan, khususnya anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, terutama di kalangan remaja putri. Metode penelitian menggunakan desain tinjauan literatur dengan pencarian data melalui Google Scholar dan Publish or Perish 8 dengan kata kunci terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh negatif yang dipicu oleh standar kecantikan tidak realistik yang dipromosikan media sosial dan faktor sosial lainnya berkontribusi signifikan terhadap perilaku makan tidak sehat. Gangguan makan ini berdampak buruk pada kesehatan fisik (seperti kekurangan gizi dan kerusakan organ) dan mental (seperti depresi dan rendahnya harga diri). Penanganan gangguan makan melibatkan evaluasi medis, terapi psikologis (CBT), dukungan ahli gizi, dan penggunaan obat-obatan jika diperlukan. Studi ini menekankan pentingnya menghargai tubuh sendiri, menjaga kesehatan dengan pola makan sehat, dan menghindari perbandingan tubuh dengan standar yang tidak realistik untuk mencegah dan mengatasi gangguan makan.

ABSTRACT

This literature review aims to analyze the relationship between negative body image and eating disorders, specifically anorexia nervosa and bulimia nervosa, particularly among adolescent girls. The study uses a literature review design by collecting data through Google Scholar and Publish or Perish 8 using relevant keywords. The findings show that negative body image, triggered by unrealistic beauty standards promoted by social media and other social factors, significantly contributes to unhealthy eating behaviors. These eating disorders have adverse effects on both physical health (such as malnutrition and organ damage) and mental health (such as depression and low self-esteem). The treatment of eating disorders involves medical evaluation, psychological therapy (such as CBT), nutritional support, and the use of medication when necessary. This study emphasizes the importance of developing self-appreciation, maintaining healthy eating habits, and avoiding comparisons to unrealistic beauty standards as key steps in preventing and addressing eating disorders.

Pendahuluan

Pernahkan kaamu bercermin dan merasa tidak puas terhadap tubuh yang sedang kamu lihat? Mungkin kamu merasa terlalu gemuk, terlalu pendek, pipi yang tembem, atau mungkin kamu merasa terlalu kurus dan tidak sesuai dengan apa yang kamu harapkan? Perasaan ini bukanlah hal yang asing lagi bagi banyak orang, ditambah lagi di era media sosial saat ini. Setiap hari kita selalu menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi, mencari huburan, atau hanya sebagai mengisi waktu gabut. Setiap hari juga kita selalu dibombardier oleh konten-konten mengenai tubuh “ideal” dengan perut yang rata, pinggang yang kecil, wajah tirus, tinggi badan yang ideal yang mungkin telah di edit menjadi sangat sempurna. Media sosial, iklan, film dan budaya popular terus



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

menerus menampilkan standar kecantikan yang tampaknya sulit untuk di capai, sehingga membuat kebanyakan orang merasa bahwa tubuh mereka tidak cukup baik.

Body image, merupakan cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, yang nantinya akan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan kesejahteraan mental seseorang. Menurut Arthur (2010), Body image adalah imajinasi subjektif seseorang tentang tubuhnya yang dipengaruhi oleh penilaian orang lain dan persepsi pribadi. Hal ini melibatkan evaluasi terhadap ukuran, bentuk, serta estetika tubuh berdasarkan pengalaman individu dan pengaruh lingkungan sosial (Konseling & Denich, 2015). Cash (2015) juga menambahkan bahwa Body image adalah pengalaman psikologis individu berupa persepsi dan evaluasi terhadap bentuk serta berat tubuhnya, yang dapat menghasilkan sikap positif atau negatif (Remaja, 2019).

Jika seseorang memiliki Body image yang positif mereka akan cenderung lebih menghargai diri sendiri, menerima semua kekurangan diri dan tidak terlalu mementingkan pandangan atau standart seseorang. Namun jika seseorang memiliki Body image yang negatif mereka akan cenderung merasa tidak nyaman terhadap tubuhnya dan merasa tidak puas akan tubuh yang dimiliki (Kelebihan & Badan, 2021). Sehingga mereka yang mereasa tidak puas dengan dirinya akan melakukan banyak cara untuk menggapai tubuh yang di inginkan seperti diet ekstrim dan olah raga berlebih (Pada et al., 2013). Sayangnya jika hal tersebut berlangsung cukup lama maka dapat menimbulkan sesuatu yang lebih serius, seperti gangguan makan.

Gangguan makan bukan hanya gangguan terhadap pola makan yang tidak sehat, tapi juga terkait mengenai masalah mental seseorang. Menurut diah wijayanti dalam tulisannya menjelaskan bahwa gangguan makan merupakan serangkaian kondisi psikologis yang menyebabkan berkembangnya kebiasaan makan yang tidak sehat. Gangguan ini sering kali diawali dengan obsesi terhadap makanan, berat badan, atau bentuk tubuh, dan dapat berakibat serius bagi kesehatan jika tidak ditangan (Wijayanti & Gz, n.d.). Seseorang yang mengalami gangguan makan mungkin memiliki ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan, terobsesi dengan diet ekstrem, atau bahkan melakukan tindakan berbahaya seperti memuntahkan makanan yang telah dimakan. Dalam banyak kasus, gangguan makan tidak hanya merusak fisik, tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri (A. D. Putri, 2024; Shofi et al., 2024; Wijayati et al., 2020). Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan makan, salah satunya karena adanya konsep ideal dari individu tersebut. Konsep tersebut bisa berasal dari media sosial, lingkungan sekitar atau bahkan tekanan dari teman-teman sebaya. Misalnya adanya komentar seperti "kamu kok makin gemuk sih, coba aja kamu diet pasti makin cantik". Tanpa disadari ungkapan-ungkapan seperti itu akan sangat mempengaruhi cara seseorang dalam memandang dirinya, sehingga timbul dalam diri mereka untuk mengubah tubuhnya, meskipun dengan cara yang tidak sehat.

Dalam artikel ini, kita akan membahas lebih dalam tentang hubungan antara Body image dan gangguan makan. Bagaimana persepsi terhadap tubuh bisa berubah menjadi obsesi yang berbahaya? Apa saja jenis-jenis gangguan makan yang sering terjadi? Bagaimana dampaknya terhadap kesehatan? Dan yang terpenting, bagaimana cara kita mencegah dan mengatasinya? Dengan memahami hal ini, kita bisa belajar untuk lebih

menerima diri sendiri karna sejatinya Body image yang sehat bukan berarti kita harus selalu merasa sempurna, tetapi bagaimana kita bisa menerima dan mencintai tubuh kita apa adanya.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain literatur review yaitu suatu metodelogi penelitian untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan suatu topik tertentu dari penelitian yang sudah ada sebelumnya (Wahyudin & Rahayu, 2020). Literatur review di anggap penting karena menjadi landasan mengenai alasan peneliti dalam memilih topik dan juga mendukung dalam penyusunan tulisan ilmiah (Ridwan et al., 2021). Pencarian data dalam penelitian ini menggunakan google scholar dan publish or parish 8. Artikel ini dicari menggunakan kata kunci; Body image, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa dengan rentan waktu 7 tahun yaitu di mulai dari tahun 2018-2025.

Hasil Penelitian

Gangguan makan (eating disorder) merupakan suatu kondisi psikologis yang menyebabkan pola makan tidak sehat, seperti membatasi makanan secara ekstrem, makan berlebihan, atau memiliki kebiasaan makan yang tidak biasa. Menurut American Psychiatric Association (APA) gangguan makan merupakan suatu kondisi kesehatan mental yang kompleks dan serius yang ditandai dengan pola makan yang tidak normal dan pikiran serta emosi. Menurut National Eating Disorder (NEDIA), sekitar 9% populasi dunia mengalami gangguan makan dalam hidup mereka. Di Indonesia sendiri gangguan makan banyak dialami oleh remaja perempuan (Kelebihan & Badan, 2021) dan penelitian lain juga menemukan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-4 sebagai negara dengan gangguan makan terbanyak (Meta-analisis, 2018)..

Ada beberapa macam gangguan makan, dalam DSM-V gangguan makan di bagi menjadi beberapa jenis yaitu Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), Being Eating Disorder Dan Eating Disorder Not Pege 2 BODY SHAME. Tetapi disini peniliti hanya akan mengfokuskan pada dua jenis gangguan makan yang sering atau banyak terjadi, yaitu gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. *Anorexia nervosa* merupakan gangguan dimana seseorang merasakan ketakutan terhadap kenaikan berat badan (Sari & Rosyidah, 2020). Seseorang yang mengalami gangguan makan ini akan sangat sensitive dengan kenaikan berat badannya, mereka selalu ingin tampil kurus. Bahkan dalam suatu penelitian menyebutkan bahwa penderita gangguan ini akan berusaha menurunkan berat badannya sebanyak 15% dari berat badan ideal (Desember et al., 2023).

Gangguan ini bukan hanya masalah pola makan, tetapi juga berhubungan dengan aspek psikologis dan emosional. Penderita sering kali memiliki harga diri yang sangat bergantung pada berat badan dan bentuk tubuhnya, sehingga mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri jika tidak mencapai standar tubuh yang mereka inginkan. Anoreksia dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental, termasuk kekurangan gizi, gangguan hormon, kerusakan organ, hingga risiko kematian akibat komplikasi seperti gagal jantung atau gangguan elektrolit (Melani et al., 2021).

Adapun bulimia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai dengan episode berulang dari makan berlebihan (*binge eating*) diikuti oleh perilaku kompensasi yang tidak tepat, seperti muntah yang diinduksi sendiri, penggunaan obat pencahar, puasa, atau olahraga berlebihan (Acces, 2021) untuk mencegah kenaikan berat badan. Dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa penderita bulimia empat kali lebih sering dibandingkan anoreksia nervosa dengan prevensi sebesar 45,2% (R. N. Putri, 2024). Namun gangguan ini karap kali sulit untuk diketahui oleh orang lain dikarnakan Individu dengan bulimia sering kali memiliki berat badan normal atau sedikit di atas normal, hal ini yang membuat gangguan ini tidak segera oleh orang lain.

Penyebab terjadi gangguan makan bulimia nervosa dan anoreksia nervosa yaitu bermacam-macam bisa jadi karna masalah keluarga, kurangnya kepercayaan diri, masa pubertas, perilaku maladaptive, selit berdip tasi dengan lingkungan dan faktor penerimaan teman sebaya (Jaya, 2016). Untuk lebih mengetahui hubungan antara Body image dengan gangguan makan, maka akan disajikan data dari hasil peneliti-peneliti sebelumnya.

Penulis dan tahun	judul	Hubungan Body image dengan gangguan makan	Statistic hasil	Jurnal penerbit
(Laksmi et al., 2018)	Hubungan Body image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun	Citra tubuh negatif berhubungan signifikan dengan perilaku makan abnormal. Individu dengan citra tubuh negatif 27,6 kali lebih berisiko mengalami gangguan makan.	P=0,001 PR=27,6	Jurnal kedokteran di ponegoro
(R. Putri & Kota, 2023)	Hubungan Body image dengan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja Putri SMAN 1 Kota Pekanbaru	Dalam penelitian ini menunjukkan ada korelasi yang positif antara remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif dengan perilaku makan	<ul style="list-style-type: none"> • Sebanyak 73% responden memiliki citra tubuh negatif • 13,8% berisiko mengalami gangguan makan 	seminar Nasional Ketahanan Pangan Vol 1: 75-84

			PR=0,0045 (4,5) yg artinya remaja yg memiliki citra tubuh negatif memiliki resiko 4,5 lebih tinggi mengalami gangguan makan	
Tiara Zulfa (Semarang, 2024)	Hubungan Body image dan Kecenderungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri Sabilurrasyad Islamic Boarding School Kendal	Remaja dengan citra tubuh negatif memiliki risiko 4 kali lebih tinggi mengalami gangguan makan. Status gizi juga dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat akibat ketidakpuasan terhadap tubuh.	p=0,001; PR=4,0	NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)
Sri Ayu Melani, Hasanuddin, dan Nina Siti Salmaniah Siregar tahun 2021	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa pada Remaja di SMAN 4 Kota Langsa	Siswi yang memiliki kepercayaan diri rendah akan maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami gangguan makan anorexia nervosa	Terdapat 152 sampel. R=-0,865 (hubungan negatif sangat kuat). p = 0,000 (artinya hubungan ini sangat signifikan secara statistik karena $p < 0,05$) Kontribusi kepercayaan diri terhadap anorexia sebesar 28,42%,	

Bunga sovani, eka adriani et al. (Access, 2023)	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta	Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa Tingginya intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh negatif memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 5 Jakarta.	Terdapat Hubungan yang signifikan antara gangguan makan dengan penggunaan media sosial dengan hasil ($p=0,000$; $r=0,545$) Terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh negatif dengan gangguan makan ($p = 0,000$; $r = 0,544$). Yang sama” menunjukkan korelasi yang positif	MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia
C.C. Tan dan Ibrahim (Tan, 2020)	Hubungan Body image dengan pola makan remaja putri	Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri. Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti diet ketat atau melewatkhan waktu makan, dibandingkan	57,5% responden memiliki pola makan yang buruk Terdapat hubungan Body Image dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan $p= 0,00 > 0,05$.	Zona kebidanan

		dengan mereka yang memiliki citra tubuh positif.		
--	--	--	--	--

Pembahasan

Dalam penelitian-penelitian yang sudah di bahas sebelumnya, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh yang negatif dengan gangguan makan terutamanya di kalangan remaja putri. Seperti yang sudah di bahas sebelumnya Body image merupakan cara pandang individu terhadap bentuk tubuhnya, bagaimana individu itu menilai dan merasakan bentuk tubuhnya sendirinya. Citra tubuh tidak semata-mata mencerminkan tubuh atau kondisi fisik yang sebenarnya melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti persepsi diri, tekanan budaya, hubungan sosial dan pengaruh dari media sosial (Anak & Januar, 2007). Menurut Arthur (2010) Body image merupakan pandangan subjektif individu terhadap tubuhnya sendiri, baik dari segi bentuk, ukuran maupun penampilan fisik secara keseluruhan, yang sering dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya (Konseling & Denich, 2015).

Konsep ini tidak hanya mencakup persepsi fisik, tetapi juga bagaimana individu merasa tentang tubuhnya dan bagaimana mereka membayangkan orang lain melihat tubuh mereka. Ketika seseorang merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diharapkan oleh dirinya sendiri atau masyarakat, hal ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sehingga individu tersebut akan melakukan beberapa cara untuk agar tubuhnya bisa terlihat lebih menarik dan sesuai dengan standart yang dirinya atau masyarakat tentukan, bisa dengan olah raga, diet ekstrim, atau bahkan memuntahkan makan agar tubuhnya tetap ideal.

Ketidakpuasan terhadap Body image atau citra tubuh yang negatif inilah yang akan menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan makan. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali mendorong perilaku makan yang tidak sehat sebagai upaya untuk mengubah bentuk atau berat badan. Misalnya, seseorang mungkin melakukan diet ekstrem, muntah secara sengaja setelah makan (bulimia), atau bahkan berhenti makan sama sekali anoreksia nervosa (Mu & Dhanny, 2021)(A. D. Putri, 2024). Ditambah lagi paparan media sosial yang dapat memperparah kondisi tersebut, dimana seseorang sering dipaparkan oleh bentuk tubuh yang sangat ideal, yang mana hal tersebut akan semakin membuat individu tergerak untuk mencapai body goals yang sesuai dengan standart sosial (Access, 2023).

Di Indonesia sendiri Gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa sering kali berakar pada distorsi citra tubuh. Penderita mungkin akan melihat tubuh mereka lebih besar atau kurang menarik dibandingkan kenyataan. Dan jika hal berlangsung terus menerus maka tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental mereka. Dilansir dari wab.halodoc.com gangguan

makan akan dapat menyebabkan komplikasi pada kesehatan, yang mana semakin lama dan semakin parah masalah makan terjadi tentu resikonya juga akan semakin besar. Dampak fisik yang akan timbul Pada penderita Anoreksia Nervosa yaitu kekurang nutri dan komplikasi organ dikarnakan pembatasan makan yang ekstres yang menyebabkan kekurangan nutrisi, melemahkan system imun, gangguan fungsi otak dan bisa beresiko gagal ginjal, Melani (2021) menyatakan anoreksia nervosa dapat menyebabkan terjadinya kemunduran system imunisasi, gangguan lambung dan bagi perempuan akan beresiko mengalami osteoporosis saat menopos. Adapun dampak fisik yang di timbulkan yaitu berupa perilaku menghindari akibat rasa malu, depresi dan cemas (Makan & Remaja, 2007).

Adapun dampak dari gangguan makan bulimia nervosa yaitu bisa dapat sangat serius, termasuk ketidakseimbangan elektrolit yang dapat menyebabkan masalah jantung, kerusakan pada saluran pencernaan, masalah gigi akibat asam lambung dari muntah yang sering (Makan & Remaja, 2007). Menurut Hetty,(2007) bulimia nervosa dapat menyebabkan borok, atau penyempitan pada kerongkongan karna paparan asam lambung yang berlebihan dan ketidak seimbangan cairan tubuh akibat zat siuretic secara berlebih. Adapun dampak secara psikis atau mental yang di timbulkan yaitu perasaan malu dan bersalah, gangguan kecemasan , serta dapat kecanduan zat-zat berbahaya.

Setelah mengetahui mengenai dampak dari kedua gangguan tersebut makan penting juga bagi kita untuk tau pengobatannya agar bisa terbebas dari gangguan tersebut. Dalam menangani gangguan makan Langkah pertama biasanya melibatkan evaluasi medis untuk menangani komplikasi fisik yang mungkin muncul akibat malnutrisi atau perilaku purging. Setelah kondisi fisik diketahui dan stabil langkah selanjutnya yaitu melakukan trapi psikologis seperti cognitive behaviour therapy (CBT). Terapi ini sangat penting untuk menangani penderita yang memiliki gangguan makan, terapi CBT akan membantu individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif terhadap makan dan citra tubuh menjadi pemikiran yang lebih rasional. Menurut (Rahmawati & Soleh, 2024) memandang jiwa sebagai entitas rasional yang memiliki potensi untuk berkembang melalui akal sehat. Selain itu, praktik bersyukur dapat dijadikan sebagai intervensi psikologis sederhana untuk meningkatkan kesehatan mental(Wahyuni, 2015).

Di sisi lain, peran ahli gizi sangat penting untuk membantu pasien membentuk kebiasaan makan sehat dan mencapai keseimbangan nutrisi. Dalam beberapa kasus, pengobatan dengan obat antidepresan atau anti-kecemasan dapat diberikan, terutama jika gangguan makan disertai kondisi seperti depresi atau gangguan kecemasan. Selain terapi CBT, terapi berbasis keluarga juga menjadi hal yang penting,tujuannya yaitu untuk memberikan dukungan terhadap penderita gangguan makan sekaligus memastikan apakah penderita telah mengikuti pola makan yang sehat seperti yang di arahkan dokter (Mehler et al., 2015; Mehler & Brown, 2015). Tidak bisa di pungkiri bahwa setiap orang terutamanya kaum perempuan pasti ingin memiliki body yang bagus, bahkan untuk mencapai Body image yang di inginkan mereka rela melakukan apapun. Namun perlu di ingat tubuh kita bukan untuk di bandingkan, tapi untuk di hargai. Jangan sampai karna citra tubuh negatif dapat menimbulkan Gangguan makan yang juga dapat menimbulkan

komplikasi gangguan yang lainnya. oleh karenanya penting bagi kita untuk senantiasa menjaga kesehatan tubuh dengan makan makan yang sehat dan bernutrisi.

Kesimpulan

Dapat diterai kesimpulan bahwa citra tubuh negatif memiliki hubungan signifikan dengan gangguan makan, terutama di kalangan remaja putri. Standar kecantikan yang tidak realistik yang dipromosikan oleh media sosial dan faktor sosial lainnya dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh, yang kemudian dapat menyebabkan perilaku makan tidak sehat seperti diet ekstrem, anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa. Gangguan makan ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik (seperti kekurangan gizi, masalah jantung, dan kerusakan organ), tetapi juga pada kesehatan mental (seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri). Penanganan gangguan makan melibatkan evaluasi medis, terapi psikologis (seperti CBT), dukungan ahli gizi, dan dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan. pendekatan kognitif seperti pelatihan berpikir positif dapat menjadi strategi intervensi psikologis yang efektif dalam menangani ketidakpuasan terhadap citra tubuh(Mukhlis, 2013). Penting untuk menghargai tubuh sendiri dan menjaga kesehatan dengan makan makanan sehat dan bergizi, serta menghindari perbandingan tubuh dengan standar yang tidak realistik.

Daftar Pustaka

- Acces, O. (2021). Open Acces. 02(04), 1218–1222.
- Access, O. (2023). Open Access. 6(9), 1862–1868.
- Anak, D. A. N. M., & Januar, V. (2007). *Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak.* 1(1), 52–62.
- Desember, N., Putri, R., Suryana, E. U., & Sakni, A. S. (2023). *The Ushuluddin International Student Conference Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa pada.* 1(2).
- Jaya, U. P. (2016). PROGRAM KAMPANYE PENCEGAHAN BULIMIA NERVOZA DAN ANOREXIA. December.
- Kelebihan, D., & Badan, B. (2021). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.* November.
- Konseling, J., & Denich, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. 3, 55–61.
- Laksmi, Z. A., Ardiaria, M., & Fitrianti, 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). 7(2), 627–640.
- Makan, G., & Remaja, P. (2007). *Anorexia nervosa.*
- Mehler, P. S., & Brown, C. (2015). *Anorexia nervosa – medical complications.* 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0040-8>

- Mehler, P. S., Krantz, M. J., & Sachs, K. V. (2015). *Treatments of medical complications of anorexia nervosa and bulimia nervosa*. 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0041-7>
- Melani, S. A., Siti, N., & Siregar, S. (2021). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa Eating Disorders In Adolescents in SMAN 4 , Kota Langsa*. 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.662>
- Meta-analisis, K. (2018). *Body Shame dan Gangguan Makan*. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Mu, Z., & Dhanny, D. R. (2021). *Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri*. 1(2), 60–69. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh {Pelatihan} berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body {Image} {Dissatisfaction}). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 10(1). <http://repository.uin-malang.ac.id/5956/>
- Pada, P., Di, W., Senam, S., & Pati, R. (2013). *Developmental and Clinical Psychology*. 2(2), 44–49.
- Putri, A. D. (2024). *Hubungan Self-esteem dengan Gangguan Makan Anorexia Pada Remaja Putri*. 1(1), 331–341.
- Putri, R., & Kota, S. (2023). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN GANGGUAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 KOTA PEKANBARU Rosinta Dewi Wulandari, Novfitri Syuryadi, & Yanti Ernalia*. 1(2018), 75–84.
- Putri, R. N. (2024). *Neurobiologi pada Penderita Bulimia*. 3(4), 123–135.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi {Ibn} {Zakaria} {Al}-{Razi}. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Remaja, B. P. (2019). *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2), 120–135.
- Ridwan, M., Ulum, B., Muhammad, F., & Indragiri, U. I. (2021). *Jurnal Masohi*. 02.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di Surabaya. 11(2), 199–214.
- Semarang, U. N. (2024). HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KECENDERUNGAN EATING DISORDER Relationship between Body Image and Eating Disorders Tendency with Nutritional. 04, 1–10.
- Shofi, N., Ningtyas, A., & Isaura, E. R. (2024). *Makan secara Emosional dan Stres Psikologis : Mengungkap Perjuangan Tersembunyi Mahasiswa Internasional di Surabaya Emotional Eating and Psychological Distress : Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya*. 8(4), 583–593. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Tan, C. C. (2020). *ZONA KEBIDANAN – Vol. 11 No. 1 Desember 2020*. 11(1), 40–45.

- Wahyudin, Y., & Rahayu, D. N. (2020). ANALISIS METODE PENGEMBANGAN SISTEM INFORMASI BERBASIS WEBSITE: A LITERATUR REVIEW Pengembangan sistem Informasi sering disebut sebagai proses pengembangan Pengembangan sistem informasi tidak lepas dengan System Development Life Cycle atau yang lebih dikenal dengan istilah SDLC tahapan prosesnya antara lain model RAD (Rapid Application Development) tertentu yang terdiri dari teks , gambar , suara animasi. 15, 119–133.
- Wahyuni, E. N. (2015). Pengaruh bersyukur dan memaafkan terhadap kesehatan mental di tempat {Kerja}. Community Service Report. LPPM UIN Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/3989/>
- Wijayanti, D., & Gz, S. T. (n.d.). No Title.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., Keperawatan, J., Kendari, P. K., & Keperawatan, J. (2020). HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gang- guan Jiwa 1,3,4. 12.