

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Body Image* dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta*Correlation between Intensity of Social Media Use and Body Image with Eating Disorders in Students of SMAN 5 Jakarta*Bunga Sovani Firdawiyanti^{1*}, Eka Andriani², Sabrina³^{1,2,3}Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : bungasovani15@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Intensitas Pengguna media sosial tertinggi berada pada kelompok usia 13-18 tahun (remaja). media sosial dapat mempengaruhi terciptanya citra tubuh yang ideal dan penampilan yang menarik melalui foto atau gambar yang diunggah sehingga menyebabkan remaja yang menggunakan media sosial dan melihat unggahan tersebut merasa rendah diri dan menginginkan tubuh serupa yang berdampak pada gangguan makan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan gangguan makan siswa SMAN 5 Jakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *desain cross sectional*. 282 responden penelitian adalah siswa-siswi SMAN 5 Jakarta yang mengisi kuesioner penelitian. Penelitian dilakukan pada Januari – Februari 2023. Analisis dilakukan menggunakan uji gamma untuk menguji hubungan signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan gangguan makan siswa SMAN 5 Jakarta..

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan gangguan makan. Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan memperoleh (p-value 0.000), dan hubungan antara *body image* dengan gangguan makan memperoleh (p-value 0.000).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan gangguan makan siswa SMAN 5 Jakarta.

Kata Kunci: Intesitas Penggunaan Media Sosial; *Body Image*; Gangguan Makan; Remaja

Abstract

Introduction: Adolescence is a period of transition from children to adults. The highest intensity of social media users is in the age group of 13-18 years (adolescents). Social media can influence the creation of an ideal body image and an attractive appearance through uploaded photos or images, causing adolescents who use social media and see these uploads to feel inferior and want a similar body which has an impact on eating disorders.

Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and body image with eating disorders in students of SMAN 5 Jakarta.

Method: This study uses a quantitative approach to cross sectional design. 282 research respondents were students of SMAN 5 Jakarta who filled out the research questionnaire. The research was conducted from January to February 2023. The analysis was carried out using the gamma test to examine a significant relationship between the variables of intensity of social media use and body image with eating disorders of SMAN 5 Jakarta students.

Result: The results showed that there was a significant relationship between the intensity of social media use and body image with eating disorders. The relationship between the intensity of social media use and eating disorders is obtained (p-value 0.000), and the relationship between body image and eating disorders is obtained (p-value 0.000).

Conclusion: Based on the results of the study, it was shown that there was a relationship between the intensity of social media use and body image with eating disorders in SMAN 5 Jakarta students.

Keywords: Intensity of Social Media Use; *Body Image*; Eating Disorders; Adolescents

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja didefinisikan sebagai individu berusia antara 10-19 tahun, namun menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana), remaja adalah individu yang belum menikah dan berusia antara 10-24 tahun (1). Salah satu aspek terpenting di masa remaja yaitu aspek sosio-emosional (2). Aspek sosio-emosional dapat diukur melalui lingkungan sosial (3). Perkembangan teknologi telah membawa perubahan yang signifikan dalam lingkungan sosial. Fenomena ini disebabkan oleh hadirnya media sosial yang berupa platform dan aplikasi berbasis web yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dan berinteraksi dengan mudah melalui pesan, gambar, dan video. Media sosial memiliki cakupan yang luas, praktis, dan sederhana (4). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, kelompok usia 13-18 tahun merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan internet tertinggi, mencapai 99,2% (5). Penelitian Martanatasha (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang (6).

Citra tubuh atau *body image* adalah pandangan pribadi dan perasaan seseorang terhadap kepuasan dengan citra tubuh mereka. Penelitian Syifa (2018) menunjukkan bahwa 70,6% remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka atau memiliki pandangan negatif tentang citra tubuh mereka, sementara 29,4% sisanya merasa puas dengan tubuh mereka saat ini atau memiliki pandangan positif tentang citra tubuh mereka (7). Pandangan negatif terhadap citra tubuh dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis remaja karena mereka cenderung mengalami stres dan depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, kepercayaan diri yang rendah, dan dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk makan teratur atau mengubah kebiasaan makan, karena persepsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh seseorang dapat memicu masalah kesehatan seperti gangguan makan (8).

Gangguan makan adalah kondisi yang dicirikan oleh kelainan patologis pada perilaku dan sikap terkait konsumsi makanan (9). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) mengklasifikasikan enam jenis gangguan makan, yakni Anoreksia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), Binge Eating Disorder (BED), gangguan makan tidak ditentukan lain (EDNOS), Pica, dan Ruminasi (10). Prevalensi gangguan makan meningkat secara global, naik dari 3,5% pada periode 2000-2006 menjadi 7,8% pada periode 2013-2018 (11). Penelitian di Jakarta menunjukkan prevalensi gangguan makan sebesar 37,3%, dengan spesifikasi 11,6% remaja mengalami anoreksia nervosa dan 27% remaja mengalami bulimia nervosa (12). Selain itu, penelitian yang dilakukan Rahmayanti (2021) pada siswi SMAN 70 Jakarta Selatan mengungkapkan bahwa lebih dari 80% responden mengalami gangguan makan, dengan jenis gangguan makan yang dialami mayoritas responden adalah Eating Disorder Not Otherwise Specified (EDNOS) sebesar 48,5% (13).

SMA Negeri 5 Jakarta merupakan SMA yang terletak di tengah kota. Remaja yang tinggal di perkotaan cenderung lebih mengutamakan penampilan dalam menilai individu. Hal ini sejalan dengan Supsilan & Sembiring (2015) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemuda pedesaan dan perkotaan, baik gaya hidup, gaya belajar, gaya berbicara bahkan gaya berpakaian. Remaja yang tinggal di perkotaan lebih mengutamakan penampilan keindahan fisik saat menilai seseorang (14). Persepsi yang diberikan kepada orang lain berkaitan dengan penampilan fisiknya sehingga remaja harus berpenampilan menarik dan sempurna agar dapat diterima. Berdasarkan saran pada penelitian Maharani (2022) yang dilakukan pada siswi SMAN 5 Karawang menyatakan bahwa agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lain seperti penggunaan sosial media dan *body image* sebagai variabel independen dan gangguan makan sebagai variabel dependen (15). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Body Image* dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Jakarta pada bulan Januari-Februari 2023. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh sisw-siswi SMAN 5 Jakarta dengan jumlah 877 siswa-siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan jumlah sampel 282 responden. Pada penelitian ini ditetapkan kriteria inklusi yaitu: (1) siswa-siswi aktif bersekolah di SMAN 5 Jakarta; (2) dalam keadaan sehat; (3) berusia 15-18 tahun; (4) bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial yang diadopsi dari Ardari (2016). Kuesioner tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial yang terdiri dari: perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (3). Kuesioner terdiri dari 16 item yang terbagi menjadi 9 item favorable dan 7 item unfavorable. Kuesioner intensitas penggunaan media sosial disusun berdasarkan skala likert. Setiap pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil uji validitas kuesioner intensitas penggunaan media sosial menunjukkan terdapat 16 item yang valid ($r \geq 0,25$) (16). Selain itu untuk mendapatkan data *body image* atau persepsi citra tubuh menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16). Mengacu kepada penelitian Hastuti (2013), maka persepsi citra

tubuh (*body image*) dikategorikan menjadi *body image* positif (<38) dan *body image* negatif (≥ 38) (17). Kemudian untuk mendapatkan data gangguan makan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26). Selanjutnya, data dikategorikan menjadi tidak berisiko mengalami gangguan makan (<20), dan berisiko mengalami gangguan makan (≥ 20) (18).

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan langkah-langkah editing, coding, scoring, dan analyzing. Analisis univariat didapatkan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi dari semua variabel independen (intensitas penggunaan media sosial dan *body image*) dan dependen (gangguan makan). Sementara itu, untuk analisis bivariat data yang digunakan adalah data ordinal dan menggunakan analisis *correlation* (*gamma*) dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian yang dilakukan secara offline, berhasil menjangkau 282 orang responden yang bersedia untuk mengikuti penelitian dengan mengisi kuesioner. Hasil penelitian secara deskriptif menjelaskan karakteristik responden seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n = 282	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	128	45,4%
Perempuan	154	54,6%
Usia		
15 Tahun	51	18,1%
16 Tahun	85	30,1%
17 Tahun	87	30,9%
18 Tahun	59	20,9%
Jumlah Media Sosial Yang Dimiliki Saat Ini		
1	5	1,8%
2-3	69	24,5%
>3	208	73,8%
Media Sosial Apa Yang Sering Digunakan Setiap Hari		
Line	2	0,7%
Twitter	17	6,0%
Telegram	4	1,4%
Tiktok	40	14,2%
Whatsapp	130	46,1%
Instagram	88	31,2%
Facebook	1	0,4%
Yang Sering Dilakukan Saat Membuka Media Sosial		
Game	61	21,6%
Update Status	10	3,5%
Like	6	2,1%
Comment	2	0,7%
Online Shop	9	3,2%
Sharing Berita (Berita, Status Teman Sebaya, Foto, Video, Dll)	61	21,6%
Melihat Beranda	129	45,7%
Update Foto atau Video	4	1,4%

Deskripsi pada tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan 54,6%, dan distribusi frekuensi usia responden terbanyak adalah 17 tahun 30,9%. Pada penelitian ini 73,8% responden memiliki >3 media sosial. Whatsapp menjadi media sosial yang sering responden gunakan setiap hari 46,1%, dan hal yang sering dilakukan responden saat membuka sosial media yaitu 45,7% melihat beranda di sosial media. Sedangkan tabel 2. Merupakan karakteristik responden untuk variabel yang memiliki skala ukur kategorik.

Tabel 2. Karakteristik responden untuk variabel yang memiliki skala ukur kategorik. mbaran Intensitas Penggunaan Media Sosial, Body Image, dan Gangguan Makan Responden

Variabel	n = 282	(%)
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	149	52,8%
Rendah	133	47,2%
Body Image		
Negatif	145	51,4%
Positif	137	48,6%
Gangguan Makan		
Berisiko Mengalami Gangguan Makan	79	28,0%
Tidak Berisiko Mengalami Gangguan Makan	203	72,0%

Berdasarkan Tabel 2 gambaran karakteristik variabel responden, ditemukan bahwa sebagian besar responden tidak berisiko mengalami gangguan makan dengan persentase sebesar 72%, dan beberapa responden berisiko mengalami gangguan makan persentasenya sebesar 28%. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial responden terbanyak berada pada kategori tinggi dengan presentase 52,8%, kemudian distribusi frekuensi *body image* responden terbanyak berada pada kategori *body image* negatif dengan presentase 51,4%.

Tabel 3. Bivariat antara Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Makan

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Gangguan Makan				Total	<i>p-value</i>	<i>R</i>	
	Berisiko Mengalami Gangguan Makan		Tidak Berisiko Mengalami Gangguan Makan					
	n	(%)	n	(%)				
Tinggi	58	20,6	91	32,3	149	52,8	0,000	0,545
Rendah	21	7,4	112	39,7	133	47,2		
Total	79	28,0	203	72,0	282	100		

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa hasil uji korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada siswa SMAN 5 Jakarta memperoleh nilai *p-value* ($< 0,05$) yaitu 0,000 dengan korelasi sedang bernilai positif ($r = 0,545$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan siswa SMAN 5 Jakarta.

Tabel 4. Bivariat antara Variabel *Body Image* dengan Gangguan Makan

<i>Body Image</i>	Gangguan Makan				Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>	
	Berisiko Mengalami Gangguan Makan		Tidak Berisiko Mengalami Gangguan Makan					
	N	(%)	n	(%)				
Negatif	57	20,2	88	31,2	145	51,4	0,000	0,544
Positif	22	7,8	115	40,8	137	48,6		
Total	79	28,0	203	72,0	282	100		

Berikut ini merupakan hasil uji korelasi antara *body image* dengan gangguan makan pada siswa SMAN 5 Jakarta yang disajikan pada Tabel 4. Hubungan *body image* dengan gangguan makan memperoleh nilai *p-value* ($< 0,05$) yaitu 0,000 dengan korelasi sedang bernilai positif ($r = 0,544$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan gangguan makan siswa SMAN 5 Jakarta.

PEMBAHASAN

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Makan.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari total 133 orang responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori rendah dan tidak berisiko mengalami gangguan makan sebesar 112 (39,7%). Sementara itu, dari total 79 orang responden yang berisiko mengalami gangguan dan memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi sebesar 58 (20,6%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin berisiko mengalami gangguan makan, begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin tidak berisiko mengalami gangguan makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wilksch, et al (2020) yang menyatakan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan perilaku gangguan makan pada remaja baik laki-laki maupun perempuan (19). Penelitian yang dilakukan oleh Sidani, et al (2016) menyatakan bahwa individu yang lebih banyak menggunakan media sosial akan

lebih banyak terpapar oleh gambar dan pesan yang kurang tepat sehingga berisiko menimbulkan gangguan makan (4). Hal ini jika tidak disertai dengan literasi digital maka individu cenderung mempercayai hal tersebut. Literasi digital diartikan sebagai kemampuan memahami, menganalisis, menilai, mengatur, mengevaluasi informasi dengan menggunakan teknologi digital (20).

Media sosial diketahui memiliki implikasi dalam menciptakan gambaran tubuh yang ideal dan penampilan fisik yang menarik, melalui foto atau gambar yang diunggah sehingga menyebabkan remaja yang mengakses media sosial dan melihat unggahan tersebut menjadi tidak percaya diri dan timbul keinginan untuk memiliki bentuk tubuh serupa, yang berdampak pada kejadian gangguan makan. Penelitian Lonerger, et al (2020) menyebutkan bahwa semakin menarik visualisasi yang ditampilkan sebagai hasil manipulasi foto yang terdapat di media sosial berimplikasi dalam peningkatan risiko gangguan makan. Hal ini dapat terjadi karena mekanisme bahwa paparan dari foto manipulasi menyebabkan timbulnya citra tubuh negatif (21). Citra tubuh negatif dapat dipengaruhi tingginya komparasi yang dilakukan responden sehingga responden cenderung merasa tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimilikinya dan membandingkan dengan visualisasi bentuk tubuh ideal yang terdapat di media sosial (22). Hal ini didukung oleh Vartanian dan Dey (2013) mengatakan bahwa individu yang menghabiskan waktu di sosial media cenderung melakukan perbandingan diri individu tersebut dengan selebriti dan teman sebayanya (23). Penelitian Sidani, et al (2016) menyatakan bahwa bentuk tubuh ideal yang lekat dengan citra kurus mampu memengaruhi persepsi dan keputusan remaja untuk membatasi asupan makanan dan diet yang tidak seimbang. Hal ini dilakukan oleh remaja karena ingin dipandang memiliki bentuk tubuh yang ideal dan dianggap menarik (4). Hal tersebut didukung oleh penelitian Kumala, et al (2019) yang menemukan bahwa penggunaan media elektronik untuk mengakses media sosial dan *game online* dapat mempengaruhi pola makan serta status gizi remaja (24).

Selain itu tingginya penggunaan media sosial juga dapat berpengaruh terhadap gaya hidup remaja. Pada kalangan remaja penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap gaya hidup disebabkan remaja mudah tertarik akan sesuatu hal yang baru dan tren (25). Salah satunya yaitu iklan makanan yang ditampilkan di media juga dapat mempengaruhi remaja untuk melakukan pemilihan makanan (26). Remaja banyak mengonsumsi makanan yang dipromosikan dalam iklan, sedangkan makanan tersebut memiliki kandungan yang tinggi garam, gula, lemak, kalori, serta minuman berkarbonasi (27). Pola makan yang tinggi garam, gula, lemak, kalori tidak baik karena dapat menimbulkan masalah gizi kegemukan oleh adanya peningkatan IMT (28).

Hubungan *Body Image* dengan Gangguan Makan.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari total 137 orang responden yang memiliki *body image* positif dan tidak berisiko mengalami gangguan makan sebesar 115 (40,8%). Sementara itu, dari total 79 orang responden yang berisiko mengalami gangguan dan memiliki *body image* negatif sebesar 57 (20,2%). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan *body image* berhubungan langsung dengan gangguan makan remaja, artinya semakin tinggi skor *body image* maka akan semakin tinggi pula skor gangguan makan remaja, begitu pula sebaliknya (29). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Siregar (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan gangguan makan pada remaja (p -value $<0,05$) (30). Studi lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian Ariani (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara *body image* dengan gangguan makan pada remaja pengguna Instagram SMAS Saraswati (p -value = 0,000) (29).

Remaja dengan gangguan makan bermasalah dengan penampilan dan bentuk tubuhnya (30). Responden merasa bahwa tubuhnya tidak ideal. Faktor yang mempengaruhi persepsi citra tubuh antara lain faktor psikologis, jenis kelamin, hubungan interpersonal, dan media massa (31). Secara umum, remaja perempuan lebih kritis soal penampilan dibandingkan remaja laki-laki (32). Hubungan interpersonal mengarahkan responden untuk memiliki sikap membandingkan secara terus-menerus dengan orang lain, mengarahkan individu tersebut untuk percaya bahwa orang lain menilai atau menghargai penampilan mereka (33). Hal ini dapat mempengaruhi *body image* remaja. Remaja adalah orang yang sedang dalam masa transisi atau sedang mencari jati diri. Responden mencari orang lain untuk ditiru, terutama dalam hal melakukan yang terbaik (34). Beberapa orang berpikir bahwa orang lain percaya dan menghargai ketampanan dan kecantikan (35). Faktor-faktor tersebut mempengaruhi psikologi seseorang, dan dapat dicontohkan bahwa seseorang harus memiliki penampilan yang sempurna agar dapat dihormati oleh orang lain. Penilaian penampilan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang (36). Hal ini mempengaruhi sikap buruk dan kebiasaan makan karena seseorang fokus pada penampilan. Sikap negatif terhadap makanan dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan hidup seseorang. Seseorang harus memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Suasana positif juga membantu responden untuk berpikir positif. Remaja mengalami masa krisis, dan seseorang didorong untuk mencari jati diri dan mewujudkan keinginannya untuk menjadi individu yang sempurna secara intelektual, pribadi, dan fisik (37). Sebagai ekspresi ketakutan dan kekhawatiran seseorang menjadi gemuk. Konsekuensi jangka panjang dari gangguan makan antara lain malnutrisi, gangguan mental, peningkatan risiko diabetes, stroke, hipertensi, bahkan penyakit jantung yang fatal (34).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak berisiko mengalami gangguan 72%, dan beberapa responden berisiko mengalami gangguan makan 28%. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial responden terbanyak pada penelitian ini berada pada kategori tinggi 52,8%. Begitu juga distribusi frekuensi *body image* responden terbanyak berada pada kategori *body image* negatif 51,4%. Diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* siswa SMAN 5 Jakarta dengan gangguan makan ($p\text{-value} \leq 0,05$).

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya seperti pengetahuan, rasa percaya diri, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan sebagainya, dengan jumlah sampel yang lebih banyak, tempat penelitian yang berbeda. Kemudian, Literasi digital sangat dibutuhkan dalam kalangan masyarakat, terutama anak dan remaja untuk menyaring informasi yang disajikan di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

1. Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Relationship of Body Image with Eating Disorder in Female Adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 8(1), 1–9.
2. Audina, M. (2019). Penggunaan Media Sosial terhadap Penyalahgunaan Obat Terlarang pada Remaja. *Jiksh*, 10(2), 103–108.
3. Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Jiksh*, 11(1), 78–85.
4. Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472.
5. KataData. (2023). APJII: Pengguna Internet Indonesia 25 Juta Jiwa pada 2023, Naik 1,17%. Diakses : 7 Juni 2023. <https://katadata.co.id/lavinda/digital/646342df38af1/apjii-pengguna-internet-indonesia-215-juta-jiwa-pada-2023-naik-1-17>
6. Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). The relations of Self-esteem and Body Image Under the Exposure of Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158-172.
7. Syifa, R.S.A. 2018. Hubungan Antara Persepsi Tubuh Dengan Eating Disorders Pada Remaja Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. Volume 1 (1).
8. Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125.
9. Fitriana, K. (2022). Hubungan Eating Disorder dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(2), 1-9.
10. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM-5)*, fifth edition. Washington DC: American Psychiatric Association.
11. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413.
12. Tumenggung, Imran & Sofyawati, D (2018). Eating Disorders Pada Siswa SMA Di Kota Gorontalo. *Helath and Nutritions Journal*. Vol IV/No.1/2018.
13. Rahmayanti, M., Jihan, R., Khadijah, Q., Fitria, R., Babucarr, J., & Hoirun, N. (2021). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang Remaja. *Jurnal Nutrisia*. Vol.23, No.2.
14. Supsiloani Dan Risnawati Sembiring. (2015). Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan Sebuah Studi Kasus Pada Remaja Di Sun Plaza-Medan. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal Of Social And Cultural Anthropology)*, 1(1), 64–71.
15. Maharani, A. 2022. Hubungan Penggunaan Media Sosial, Self Esteem, Body Image, Pola Konsumsi Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 5 Karawang. (Skripsi).
16. Ardari, C S S. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
17. Savitri, Wulan. (2015). Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMAN 63 Jakarta [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
18. Merita, N H., Djayusmanto.(2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gagguan Makan dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*. Vol 9 No 2.
19. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media

- use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96–106.
20. Maulana, Murad. 2015. Definisi, Manfaat, dan Elemen Penting Literasi Digital. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r5uYwF0AAAAAJ&citation_for_view=r5uYwF0AAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
 21. Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 53, Issue 5).
 22. Terhoeven, V., Nikendei, C., Bärnighausen, T., Bountogo, M., Friederich, H. C., Ouermi, L., Sié, A., & Harling, G. (2020). Eating disorders, body image and media exposure among adolescent girls in rural Burkina Faso. *Tropical Medicine and International Health*, 25(1), 132–141. <https://doi.org/10.1111/tmi.13340>
 23. Vartanian, L. R., & Shanta Dey. (2013). Self-Concept Clarity, Thin-Ideal Internalization, And Appearance-Related Social Comparison As Predictors of Body Dissatisfaction. Vol 10 Issue 4.
 24. Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
 25. Windarwati, H. D., Raharjo, R. V., & Choiriyah, M. (2020). “Diversity” Is The Highest Parameter Intensity Of The Use Of Social Media In Adolescents. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235.
 26. Gunawan, Inggit., Suryani., & Iwan Salahuddin. 2022. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15 (1), 78-92.
 27. Wardiaw, J. H. (2007). *Perspectives in Nutrition*. New York: McGraw Hill.
 28. Matias, M. G. F. J. F. de A. G. de. (2017). Association between screen time and dietary patterns and overweight/obesity among adolescents. *Revista de Nutrição*, 30(3), 377–389.
 29. Ariani, Ni Kadek Novi; Swedarma, Kadek Eka; Saputra, I Kadek. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, [S.l.], v. 9, n. 5.
 30. Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas: Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 1-7.
 31. Alfian., Asnawi Abdullah., & Nurjannah. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Body Image Pada Tenaga Kesehatan Di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO: Gizi Dan Kesehatan*. Vol 2 (1) 60-70.
 32. Ramadhani, M. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTS Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan. (Skripsi). Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan PGRI Sumatera Barat.
 33. Ramanda, Riskha., Zarina, A. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*. Vol 5 No 2.
 34. Lestari, Tri, P. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) Terhadap Gangguan Makan Pada Siswi SMA Negeri 1 Limbangan Kendal [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
 35. Engkus., Hikmat., & Karso, S. (2017). Perilaku Narsis Pada Media Sosial Di Kalangan Remaja Dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*. Vol 20 No 2.
 36. Margiyanti, N, J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahman Jambi*. Vol 10 No 1.
 37. Engel, Jacob, D. (2014). *Nilai Dasar Logo Konseling*. PT. Kanisius.