

Original Article



Hubungan Tingkat Stres, *Body Image*, dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Risiko *Eating Disorder* pada Remaja Putri

The Relationship Between Stress Levels, Body Image, and Social Media Use and the Risk of Eating Disorders Among Adolescent Girls

Erika Saori^{1*}, Annisa Nuradhiani², Ratu Diah Koerniawati³

^{1*,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Informasi Artikel

Submit: 03 – 07 – 2026

Diterima: 08 – 08 – 2026

Dipublikasikan: 20 – 08 – 2026

ABSTRACT

An eating disorder is abnormal eating behavior or unhealthy eating habits (extreme reduction or increase in food intake). The risk of developing an eating disorder is 80% higher among adolescent girls. Social media can cause person to feel dissatisfied with their body shape (negative body image) and ultimately increase the risk of eating disorders among adolescent girls. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels, body image, and social media use on the risk of eating disorders among adolescent girls. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample size was 91 respondents (44 10th graders and 47 11th graders) selected using purposive sampling. Data were collected using Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) questionnaire to measure the risk of eating disorders, Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure stress levels, Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) to measure body image, and Social Networking Time Use Scale (SNTUS) to measure social media use. The data were then analyzed using the chi-square test and the Fisher-Freeman-Halton exact test. The results of this study included respondents at risk for eating disorders (29.7%), moderate stress levels (81.3%), negative body image (67%), and moderate social media use (46.1%). The conclusion of this study is that there is a relationship between stress levels and body image and the risk of eating disorders among adolescent girls, whereas the absence of a relationship between social media use and eating disorders may be due to other factors not examined in this study.

Keywords: *body image, eating disorder, social media, female adolescents, stress*

ABSTRAK

*Eating disorder merupakan perilaku makan menyimpang atau kebiasaan makan tidak sehat (pengurangan atau peningkatan konsumsi makanan secara ekstrem). Risiko *eating disorder* 80% lebih tinggi terjadi pada remaja putri. Media sosial dapat menyebabkan seseorang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (*body image* negatif) dan pada akhirnya dapat meningkatkan risiko *eating disorder* pada remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres,*

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Erika Saori, S.Gz.;

Universitas Sultan Ageng

Tirtayasa, Jl. Raya Jakarta Km.4,

Kecamatan Cipocok Jaya, Kota

Serang, Banten, 42124.

Email:

erikasaori2807@gmail.com

body image, dan penggunaan media sosial terhadap risiko *eating disorder* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 91 orang responden (44 orang kelas X dan 47 orang kelas XI) yang diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) untuk mengukur risiko *eating disorder*, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*, dan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk mengukur penggunaan media sosial. Data selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan *Fisher Freeman Halton Exact Test*. Hasil penelitian ini antara lain responden yang berisiko *eating disorder* (29,7%), stres tingkat sedang (81,3%), *body image* negatif (67%), dan penggunaan media sosial intensitas sedang (46,1%). Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dan *body image* dengan risiko *eating disorder* pada remaja putri, sedangkan tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan *eating disorder* dapat terjadi karena adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *body image*, *eating disorder*, media sosial, remaja putri, stres

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan pertumbuhan dari masa dari anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi ketika seorang anak berusia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan, baik itu perubahan secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Adanya perubahan tersebut secara langsung dapat memengaruhi persepsi, proses pengambilan keputusan, serta cara remaja berinteraksi dengan lingkungan sekitar (1). Perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa tersebut menjadikan remaja lebih rentan untuk mengalami *eating disorder* (2). *Eating disorder* (gangguan makan) merupakan perubahan sikap dan perilaku makan seseorang yang berkaitan dengan ukuran dan proporsi tubuh serta berat badan (3). Permasalahan *eating disorder* lebih banyak dialami oleh kelompok usia remaja, terutama remaja putri. Penelitian yang dilakukan pada sasaran kelompok remaja putri di SMA Negeri 4 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, menunjukkan terdapat 44,2% remaja putri berisiko mengalami *eating disorder* (4).

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku *eating disorder* pada remaja antara lain, yaitu tingkat stres, *body image*, dan penggunaan media sosial. Menurut data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, terdapat 34,9% atau 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (5). Sementara itu, menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia ≥ 15 tahun di provinsi Banten pada tahun 2023 mencapai 2,7% (6). Seorang individu yang telah memasuki usia remaja lebih rentan untuk mengalami stres karena pada masa ini terjadi berbagai macam perkembangan yang ditandai dengan kerentanan emosional yang tinggi. Stres dapat meningkatkan risiko *eating disorder* pada remaja, yang mana remaja dengan tingkat stres berat lebih berisiko mengalami *eating disorder* dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres pada tingkat ringan (7).

Salah satu sumber tekanan yang dapat memicu peningkatan stres pada remaja putri adalah keinginan mereka untuk memiliki penampilan fisik yang menarik serta berat badan yang ideal. Penilaian seseorang terhadap penampilannya inilah yang dikenal dengan istilah *body image*. *Eating disorder* dapat terjadi ketika seseorang memiliki *body image* negatif dan hal tersebut disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya (8). Penelitian oleh Kusumowati dan Noerfitri (2023) di SMK Kesehatan Fahd Islamic School, Jawa Barat memperoleh hasil terdapat sebanyak 73,4% remaja yang memiliki *body image* negatif berisiko mengalami *eating disorder* (7). Selain faktor *body image*

dan tingkat stres, *eating disorder* yang dialami oleh remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain dan salah satunya adalah penggunaan media sosial.

Media sosial dapat memengaruhi cara individu untuk memperoleh informasi, membangun hubungan, dan mengapresiasi diri. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, menunjukkan persentase sebesar 77,57% masyarakat di Indonesia yang mengakses media sosial. Sementara itu, data mengenai tingkat penggunaan media sosial di Provinsi Banten pada tahun 2024 mencapai 74,14%. Apabila ditinjau dari tingkat pendidikannya, penggunaan internet pada tahun 2024 paling tinggi digunakan oleh kalangan remaja SMA/ sederajat dengan persentase mencapai 33,13% (Badan Pusat Statistik, 2025) (9). Media sosial memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dalam berbagai hal termasuk informasi atau pembahasan mengenai kesehatan maupun manajemen berat badan (10). Kejadian *eating disorder* pada remaja dapat dipicu oleh pengaruh *influencer* dan selebritas yang dilihat oleh remaja di platform media sosial (11).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa siswa/i di SMA Negeri 2 diperkenalkan membawa serta menggunakan *handphone* di lingkungan sekolah untuk digunakan pada saat kegiatan pembelajaran, namun dengan catatan hal tersebut sudah mendapatkan persetujuan dari guru. Oleh karena latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres, *body image*, dan penggunaan media sosial terhadap risiko *eating disorder* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rangkasbitung.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental yang menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026. Lokasi penelitian ini yaitu bertempat di SMA Negeri 2 Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Rangkasbitung, yaitu sebanyak 492 orang responden. Subjek pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin karena jumlah populasi telah diketahui dan dilakukan penambahan sebanyak 10% *sample drop out*. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 91 orang responden.

Prosedur

Prosedur penarikan sampel pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan perhitungannya dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin karena jumlah populasi telah diketahui. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, yaitu terdaftar sebagai siswi aktif di SMA Negeri 2 Rangkasbitung, bersedia menjadi responden, memiliki *handphone*, dan memiliki minimal satu akun media sosial. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah responden yang tidak hadir pada saat proses pengambilan data dan responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode angket atau kuesioner serta pengukuran antropometri untuk memperoleh data karakteristik responden berupa status gizi. Pertama responden akan diukur berat dan tinggi badannya menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Selanjutnya responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Terdapat empat jenis angket yang digunakan, yaitu kuesioner *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) yang digunakan untuk mengukur risiko

eating disorder, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*, dan *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yang digunakan untuk pengukuran tingkat penggunaan media sosial. Keempat kuesioner tersebut akan diberikan oleh peneliti kepada responden sebelum waktu pengisian kuesioner.

Teknik Analisis Data

Terdapat dua jenis analisis data dalam penelitian ini, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden (usia, kelas, jumlah media sosial, jenis media sosial, durasi penggunaan media sosial dalam sekali waktu, durasi penggunaan media sosial dalam 24 jam, dan status gizi), tingkat stres, *body image*, dan penggunaan media sosial serta *eating disorder*. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui uji statistik. Setelah pengumpulan data, selanjutnya data akan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan pada variabel yang tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square*, digunakan uji alternatif yaitu uji *Fisher-Freeman Halton Exact Test*. Adapun perangkat yang digunakan untuk menganalisis data adalah aplikasi statistik SPSS versi 31.0 dengan tingkat kemaknaan yang digunakan sebesar 0,05. Interpretasi hasil yaitu jika $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak sehingga terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, namun jika $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima sehingga tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL

Analisis Univariat

Berikut ini merupakan tabel gambaran karakteristik responden yang meliputi usia, kelas, status gizi, jumlah media sosial, durasi penggunaan media sosial dalam sekali waktu, serta penggunaan media sosial dalam 24 jam:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
14 tahun	2	2,2
15 tahun	32	35,2
16 tahun	41	45,1
17 tahun	15	16,1
18 tahun	1	1,1
Kelas		
X	44	48,4
XI	47	51,6
Status Gizi		
Gizi kurang	1	1,1
Gizi normal	68	74,7
Gizi lebih	9	9,9
Obesitas	13	14,3
Jumlah Media Sosial		
2-3	12	13,2
>3	79	86,8
Penggunaan Media Sosial dalam Sekali Waktu		
<10 menit	2	2,2
15-30 menit	26	28,6
45-60 menit	28	30,8
>60 menit	35	38,5
Penggunaan Media Sosial dalam 24 Jam		

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1-2 jam	11	12,1
3-4 jam	33	36,3
5-6 jam	31	34,1
>7 jam	16	17,6
Total	91	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (45,1%) dan responden paling banyak berasal dari kelas XI yaitu sebanyak 47 orang (51,6%). Menurut Permenkes (2020) status gizi dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori antara lain, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik (normal), gizi lebih, dan obesitas. Mayoritas responden memiliki status gizi normal (74,7%), namun masih terdapat responden yang memiliki status gizi kurang (1,1%), 9 orang (9,9%) memiliki status gizi lebih (*overweight*), dan 13 orang (14,3%) memiliki status gizi obesitas.

Sebagian besar responden memiliki jumlah media sosial lebih dari 3 yaitu sebanyak 79 orang (86,8%) dan sebagian lainnya memiliki 2 hingga 3 jenis media sosial (13,2%). Mayoritas responden (38,5%) menggunakan media sosial dalam sekali waktu dengan durasi lebih dari 60 menit. Sementara itu, durasi penggunaan media sosial dalam kurun waktu selama 1 hari (24 jam) paling banyak digunakan selama 3-4 jam (36,3%). Berikut ini merupakan tabel yang menyajikan karakteristik responden mengenai jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden:

Tabel 2. Gambaran Jenis-Jenis Media Sosial

Jenis Media Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Facebook	8	8,8
WhatsApp	91	100
Instagram	85	93,4
X	22	24,2
TikTok	86	94,5
Line	3	3,3
Telegram	30	33
YouTube	66	72,5
Threads	8	8,8
Lainnnya	6	6,6

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa WhatsApp adalah jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden (100%). Media sosial lain yang paling banyak digunakan adalah TikTok yaitu sebanyak 86 orang (94,5%) dan Instagram sebanyak 85 orang (93,4%). Sementara itu, pengguna YouTube diketahui sebanyak 66 orang (72,5%), Telegram sebanyak 30 orang (33%), X sebanyak 22 orang (24,2%), Facebook, dan Threads masing-masing sebanyak 8 orang (8,8%) dan Line 3 orang (3,3%). Sementara itu, terdapat 6 orang responden (6,6%) yang menggunakan media sosial Snapchat atau jenis media sosial lain di luar kategori yang telah disebutkan diatas.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko *Eating Disorder*

Tingkat Stres	Eating Disorder				Total		p-value
	Tidak Berisiko		Berisiko		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	9	90	1	10	10	100	0,024
Sedang	53	71,6	21	28,4	74	100	
Berat	2	28,6	5	71,4	7	100	

Tabel 3 di atas dapat menunjukkan bahwa responden dengan kategori stres berat memiliki risiko *eating disorder* sebanyak 5 orang (71,6%). Selain itu, berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *p-value* 0,024 atau ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan risiko *eating disorder* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rangkasbitung.

Tabel 4. Analisis Hubungan *Body Image* dengan Risiko *Eating Disorder*

Body Image	Eating Disorder						p-value
					Total		
	Tidak Berisiko		Berisiko				
	n	%	n	%	n	%	
Positif	29	96,7	1	3,3	30	100	<0,001
Negatif	35	57,4	26	42,6	61	100	

Tabel 4 di atas menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki *body image* negatif berisiko *eating disorder* (42,6%) dan sebaliknya responden yang memiliki *body image* positif sebagian besar tidak berisiko terhadap *eating disorder* (96,7%). Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* <0,001 atau ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan risiko *eating disorder* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rangkasbitung.

Tabel 5. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Risiko *Eating Disorder*

Penggunaan Media Sosial	<i>Eating Disorder</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Berisiko		Berisiko		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	21	77,8	6	22,2	27	100	0,802
Sedang	28	66,7	14	33,3	42	100	
Tinggi	12	66,7	6	33,3	18	100	
Sangat Tinggi	3	75	1	25	4	100	

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah yang tidak berisiko mengalami *eating disorder* adalah 77,8% dan sangat tinggi 75%. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,802 atau ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rangkasbitung. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat sebanyak 33,3% responden dengan tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang dan tinggi berisiko mengalami *eating disorder*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil mayoritas responden yang mengalami stres tingkat berat berisiko mengalami *eating disorder* (75%). Menurut Oktaviani *et al* (2024), risiko *eating disorder* pada seseorang akan meningkat seiring dengan peningkatan stres dan begitu pula sebaliknya (12). Remaja putri yang mengalami stres berat memiliki kecenderungan 4,3 kali lebih tinggi berisiko mengalami *eating disorder* dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres tingkat sedang dan 2 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres tingkat ringan (13). Kondisi stres yang terjadi secara berkepanjangan dapat memengaruhi nafsu makan melalui mekanisme sistem imun dan hormon yang selanjutnya dapat berdampak pada perilaku makan individu (14). Perubahan perilaku makan tersebut dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu peningkatan (*over-eating*) dan penurunan asupan makan (*under-eating*) (15). Peningkatan asupan makan dapat terjadi ketika tubuh dalam keadaan stres yang berkepanjangan, yang mana kondisi tersebut dapat meningkatkan sekresi hormon kortisol akibat fungsi hipotalamus dan kelenjar adrenal yang terganggu. Selain itu juga, akan terjadi penurunan kadar hormon leptin serta peningkatan hormon ghrelin yang kemudian dapat memicu peningkatan nafsu makan (16).

Tidak hanya dapat meningkatkan nafsu makan, pada sebagian orang stres juga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan. Stres yang memicu peningkatan maupun penurunan nafsu makan selanjutnya dapat meningkatkan risiko terjadinya *eating disorder* (17).

Body image negatif dapat mendorong seseorang untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap proporsional sesuai dengan standar sosial di lingkungannya, meskipun harus dengan melakukan perilaku makan yang tidak sehat (4). Menurut Fuadah dan Hidayati (2022), remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung akan merasa dirinya tidak menarik, sehingga akhirnya dapat mendorong mereka untuk melakukan berbagai upaya untuk mengubah bentuk tubuh dengan cara membiarkan tubuhnya kelaparan atau bahkan memuntahkan makanan (18). Seseorang yang berpandangan negatif terhadap penampilannya, dapat menyebabkan mereka memiliki kecemasan, gangguan kesehatan mental, depresi, penurunan aktivitas fisik, penurunan kualitas hidup, rendahnya tingkat harga diri, berkurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar serta berisiko menyebabkan *eating disorder* (19). Hasil penelitian ini menunjukkan responden memiliki kecemasan yang tinggi terhadap kegemukan berdasarkan komponen dalam kuesioner MBRSQ-AS. Kekhawatiran terhadap peningkatan berat badan dapat muncul karena tekanan standar tubuh ideal yang dapat memicu penilaian negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa ketakutan menjadi gemuk menjadi salah satu karakteristik utama pada penderita *anoreksia nervosa* yang berkaitan erat dengan tingkat keparahan *eating disorder* (20).

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder*. Tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas atau lamanya penggunaan media sosial bukan menjadi satu-satunya faktor yang dapat menyebabkan kejadian *eating disorder* pada remaja. Hasil lain yang sejalan ditemukan pada penelitian Siahaan dan Tjahyadi (2026) dengan hasil tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder* pada remaja di SMAS Regina Pacis (nilai $p\ 0,721 > 0,05$) (21). Pengaruh media sosial terhadap risiko *eating disorder* tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaannya saja, namun jenis konten yang diakses melalui media sosial memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap risiko *eating disorder* dibandingkan dengan durasi atau lamanya penggunaan (22). Adapun terkait jenis-jenis konten yang dilihat oleh responden dalam penelitian ini tidak diteliti dengan lebih lanjut. Meskipun media sosial sering dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *eating disorder*, namun penelitian lain justru menunjukkan bahwa faktor penyebab *eating disorder* lebih banyak ditemukan berasal dari faktor internal seperti kepercayaan diri dan kondisi emosional (22). Selain itu, tidak adanya hubungan penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder* pada penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Adanya peran dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat menjadi faktor dominan dalam memberikan efek protektif dibandingkan dengan pengaruh yang ditimbulkan oleh media sosial (21).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dan *body image* dengan risiko *eating disorder*, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan risiko *eating disorder* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Rangkasbitung ($p\text{-value}\ 0,802$).

SARAN

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian mendatang adalah peneliti diharapkan tidak hanya fokus pada intensitas penggunaan media sosial saja, namun dapat lebih fokus pada jenis-jenis konten yang diakses oleh remaja melalui media sosial untuk dapat mengetahui hubungan atau pengaruh nyata konten tersebut terhadap risiko *eating disorder*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan dapat menggunakan desain penelitian lain untuk mengetahui hubungan sebab akibat antarvariabel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan oleh penulis kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penelitian ini. Secara khusus, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu, memberi arahan serta motivasi hingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak dari SMAN 2 Rangkasbitung karena telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Rangkasbitung, serta terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan selama penelitian ini berlangsung.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Adolescent Health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 . Diakses Maret 2025.
2. Hasna A. Diagnosis dan tatalaksana bulimia nervosa. J Medika Utama. 2021;2;1218–1222.
3. Fadilah R, Akbar F, Fadilah AN. et al. Analisis penyebab gangguan makan pada mahasiswa di Universitas Politeknik Ganesha. J Media Akademik (JMA). 2024;2;270-276. DOI: <https://doi.org/10.62281/v2i1.55>
4. Oktapianingsi, Sartika AN. Hubungan antara citra tubuh dengan kejadian gangguan makan pada remaja putri. J Mutiara Kesehatan Masyarakat. 2022;7;101-107. DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
7. Azani SPC, Apriyanti F, Lasepa W. Hubungan antara body image dan eating disorder dengan status gizi remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Science: Indonesian Journal of Science. 2024;1:736-743. DOI: 10.31004/science.v1i3.148
8. Kusumowati D, Noerfitri N. Hubungan tingkat stres dan body image terhadap risiko eating disorder pada remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada masa pandemi. J Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat. 2023;15:72–77. DOI: <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i2.451>
9. Badan Pusat Statistik. Statistik telekomunikasi Indonesia. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2025.
10. Yusuf RA, Awalia N, Sultan S. Pengaruh sosial media terhadap pola makan dan perilaku aktif pada remaja. Journal of Aafiyah Health Research (JAHR). 2023;4:41-50. DOI: <https://doi.org/10.52103/jahr.v4i2.1548>
11. Suhag K, Rauniyar S. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. Cureus. 2024;16:1-11. DOI:10.7759/CUREUS.58674. PMID: 38770510.
12. Oktaviani D, Andriani E, Sabrina S. Hubungan stres dan eating disorder dengan status gizi pada siswa kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur Karawang. J Ilmiah Wahana Pendidikan. 2024;10:359-365. DOI:10.5281/ZENODO.11096023
13. Mareta RY. Hubungan antara tingkat stres dengan risiko terjadinya eating disorder pada remaja SMA di Kabupaten Bondowoso. Malang: Universitas Brawijaya; 2025.
14. Nurwahidah A, Rifani R, Anwar H. Hubungan coping stress dengan perilaku makan pada usia dewasa awal yang mengalami stres. J Talenta Mahasiswa. 2022;2;71-78. DOI:10.26858/JTM.V2i1.36012
15. Salsabiela AS, Putra WKY. Emotional eating among final year undergraduate female students of faculty of public health Universitas Indonesia during covid-19 pandemic in 2021. Indonesian Journal of Public Health Nutrition. 2022;2:1-12. DOI:10.7454/ijphn.v2i2.5790

16. Luthfiya L', Rochmah IA, Nabawiyah H. et al. Hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan remaja. *J SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2024;5:307-314. DOI:10.30867/sago.v5i2.1391
17. Yamada C. Involvement of ghrelin dynamics in stress-induced eating disorder: effects of sex and aging. *International Journal of Molecular Sciences*. 2021;22:1-13. DOI:10.3390/ijms222111695. PMID: 34769125.
18. Fuadah L, Hidayati RW. Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja awal di wilayah kerja Puskesmas Gamping 2 Sleman Yogyakarta. *J Kesehatan Samodra Ilmu*. 2022;13:24-28. DOI:10.55426/jksi.v13i1.190
19. Fitra NA, Desmita D, Irman I. Hubungan self-esteem dan body image remaja putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). 2021;3:84-93. DOI: <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
20. Borgers T, Krüger N, Vocks S. et al. Overcoming limitations of self-report: an assessment of fear of weight gain in anorexia nervosa and healthy controls using implicit association tests. *Journal of Eating Disorders*. 2021;9:1-11. DOI:10.1186/s40337-021-00379-8
21. He J, Zhang Y, Liu Z. et al. Exploring the self-perceived causes of eating disorders among Chinese social media users with self-reported eating disorders. *Journal of Eating Disorders*. 2024;12:1-12-. DOI:10.1186/S40337-024-01159-W
22. Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM. et al. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*. 2023;49:1-11. DOI:10.1016/J.EATBEH.2023.101722. PMID: 37060807.
23. Elia S, Siahaan C, Tjahyadi D. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan eating disorder pada remaja SMA. *Metta: J Ilmu Multidisiplin*. 2026;6:78-84. DOI:10.37329/METTA.V6i1.5274