

HUBUNGAN STRES DAN BODY IMAGE PADA POLA MAKAN MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM

Ainaya Miftia Asy'arista¹, Danang Nur Adiwibawa², Alfian Muhajir³, Lusiana Wahyu Ratna Wijayanti⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Mataram
E-mail: ainaya@gmail.com

Received: 2 March 2024; Revised: 28 May 2024; Accepted: 25 June 2024

Abstract

Adolescents are vulnerable to eating disorders due to physical and psychological changes. 32.5% of adolescent girls and 18.4% of boys experience these disorders, linked to identity and self-concept, influenced by stress and body image. The study aims to determine the relationship between stress and body image on the eating patterns of preclinical students at the Faculty of Medicine, Universitas Islam Al-Azhar Mataram. This cross-sectional observational analytical study involved 176 preclinical students from the 2022/2023 academic year, using stratified random sampling. Data were collected using the Eating Patterns Scale, DASS-42 for stress, and MBSRQ-AS for body image, and analyzed with the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between stress (p -value 0.006) and body image (p -value 0.004) with eating patterns. Stress and body image were found to contribute to the eating patterns of preclinical students at the Faculty of Medicine, Universitas Islam Al-Azhar Mataram.

Keywords: stress, body image, eating patterns

Abstrak

Remaja rentan mengalami gangguan pola makan akibat perubahan fisik dan psikis. Sebanyak 32,5% remaja putri dan 18,4% remaja putra mengalami gangguan ini, yang berkaitan dengan identitas dan konsep diri, dipengaruhi oleh stres dan body image. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan stres dan body image terhadap pola makan mahasiswa prelinik FK Universitas Islam Al-Azhar Mataram. Penelitian analitik observasional cross sectional dengan 176 responden dari mahasiswa prelinik FK Universitas Islam Al-Azhar tahun ajar 2022/2023, menggunakan stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan Skala Pola Makan, DASS-42 untuk stres, dan MBSRQ-AS untuk body image, dianalisis dengan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara stres (p -value 0,006) dan body image (p -value 0,004) dengan pola makan. Stres dan body image terbukti berkontribusi terhadap pola makan pada mahasiswa prelinik FK Universitas Islam Al-Azhar Mataram.

Kata kunci: stres, body image, pola makan

A. PENDAHULUAN

Penyakit terkait saluran pencernaan termasuk dalam 10 besar penyakit mematikan. Data WHO (World Health Organization) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 1,5

juta orang meninggal disebabkan oleh penyakit terkait saluran pencernaan (WHO, 2019). Sedangkan di Indonesia sendiri, penyakit pencernaan dan penyakit tidak menular yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30%

kematian (Kemenkes RI, 2020). Salah satu faktor utama yang mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan adalah pola makan yang tidak teratur dan tidak sesuai kebutuhan.

Gangguan pola makan rentan terjadi pada remaja karena remaja mengalami perubahan fisik juga psikis secara bersamaan. Menurut Data Riskesdes (2019) sebanyak 32,5% remaja putri dan 18,4% remaja laki-laki mengalami gangguan pola makan (Darwis & Fajriansi, 2021). Kebanyakan orang beranggapan bahwa gangguan pola makan hanya pada jumlah makanan apakah terlalu sedikit atau terlalu banyak, juga karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanan. Namun jika terjadi pada remaja pola makan ternyata juga mencakup persoalan identitas dan konsep diri yang dipengaruhi beberapa faktor psikologis.

Satu hal yang pasti terjadi tentang aspek psikologis yang berkaitan dengan perubahan fisik pada masa remaja adalah remaja sangat memperhatikan penampilan sehingga disibukkan dengan tubuhnya (Umami, 2019). Standar budaya tentang penampilan ideal yang ada dimasyarakat begitu gencar disebar luaskan dalam media massa hari ini. penilaian dari masyarakatpun berkembang bahwa wanita dan laki – laki yang memenuhi standar adalah yang memiliki tubuh yang ideal dan menarik, maskulin atau feminin. Hal ini membuat remaja yang memiliki kekurangan dalam segi fisik merasa prihatin dan kurang puas. Sehingga membuat pandangan dan gambaran yang negatif terhadap citra tubuh (*body image*). Seorang remaja yang memiliki pandangan negative terhadap *body image* akan cenderung menyalahkan makanan yang dikonsumsinya. Ia akan menganggap bahwa makanan yang membuatnya menjadi gendut, jelek dan tidak menarik yang pada akhirnya berdampak pada pola makan. Untuk tampil sempurna, menarik serta untuk menutupi kekurangannya remaja merubah pola makan mereka guna untuk mendapatkan tubuh ideal yang diinginkan. (Kholifah,2019).

Perubahan psikologis lainnya terkait remaja yaitu remaja sudah mulai memikirkan masa depan mereka (Umami, 2019). Untuk

memenuhi ekspektasinya tentang masa depan, mahasiswa melakukan aktivitas yang padat seperti kegiatan perkuliahan dan kegiatan organisasi yang diluar ruangan, dikarenakan kesibukannya mahasiswa rentan mengalami stres. Stres merupakan suatu keadaan yang menjadikan individu merasa mendapatkan tantangan atau perlakuan yang mengganggu kondisi dinamis (Nur Haerani, 2020). Respon terhadap stres tersebut dapat berupa psikologis dan fisiologis. Salah satu respon fisiologis stres yaitu gejala gastrointestinal seperti pola makan menjadi tidak teratur, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makan dan minum yang siap saji. Mahasiswa belum terbiasa menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi karena mahasiswa tinggal terpisah dari rumah orang tua (Purnami dkk, 2018).

B. METODE

Jenis penelitian ini penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran UNIZAR. Waktu penelitian dan pengumpulan data pada bulan September 2023 dengan total sampel sebanyak 176 responden. Variabel penelitian meliputi variabel independen (tingkat stres dan citra tubuh) dengan variabel dependen (pola makan). Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan dilakukan secara online dan dikumpulkan dalam satu room via zoom. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik stratified random sampling yaitu yaitu pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi kedalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap stratum, dan menggabungkannya ke dalam sebuah sampel untuk menaksir parameter populasinya. Proses analisis data menggunakan analisis bivariat menggunakan uji kolerasi *Chi Square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam frekuensi (n) dan persentase (%) karakteristik subjek

penelitian yang menggambarkan atribut meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan diikuti oleh analisis bivariat.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Blok yang Sedang Diikuti

Blok Tahap 4	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Digestif 1	77	43,8
Digestif 2	70	39,8
Kesehatan Pariwisata	29	16,5
Total	176	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa pada Blok 4 digestif 2 sejumlah 77 orang (43,8%), diikuti dengan mahasiswa pada Blok 4 digestif 1 sejumlah 70 orang (39,8%), dan terakhir mahasiswa pada Blok 4 kesehatan pariwisata sejumlah 29 orang (16,5%).

Tabel 2. Analisis Univariat Berdasarkan Pola Makan Mahasiswa FK UNIZAR

Pola Makan	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk	26	14,8
Baik	150	85,2
Total	176	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pola makan responden tergolong “baik” sejumlah 150 orang (85,2%), sedangkan sisanya tergolong “buruk” sejumlah 26 orang (14,8%).

Tabel 5. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Mahasiswa FK UNIZAR

Variabel	Pola Makan				Jumlah	95% CI	P-value			
	Baik		Buruk							
	N	%	N	%						
Stres	Normal	57	32,4	6	3,4	63	35,8	3,7051	4,0222	0,006
	Ringan	44	25	3	1,7	47	26,7			
	Sedang	39	22,1	11	6,3	50	28,4			
	Berat	6	3,4	5	2,8	11	6,3			
	Sangat Berat	4	2,3	1	0,6	5	2,8			
Total	150	85,2	26	14,8	176	100				

Tabel 3. Analisis Univariat Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa FK UNIZAR

Tingkat Stres	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Berat	5	2,8
Berat	11	6,3
Berat	50	28,4
Sedang	47	26,7
Ringan	63	35,8
Normal		
Total	176	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stress responden paling banyak tergolong normal sejumlah 63 orang (35,8%), diikuti stress “sedang” sejumlah 50 orang (28,4%), stress “ringan” sejumlah 47 orang (26,7%), stress “berat” sejumlah 11 orang (6,3%), dan terakhir stress “sangat berat” sejumlah 5 orang (2,8%).

Tabel 4. Analisis Univariat Berdasarkan Body Image Mahasiswa FK UNIZAR

Body Image	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Negatif	97	55,1
Positif	79	44,9
Total	176	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa body image responden tergolong “negatif” sejumlah 97 orang (55,1%), sedangkan sisanya tergolong “buruk” sejumlah 79 orang (44,9%).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan tingkat stres dengan pola makan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.006$. Karena nilai $p\text{-value} 0,006 < 0,05$ maka artinya terdapat

hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pola makan mahasiswa FK UNIZAR ($p\text{-value}=0,006$; 95% CI=3,70- 4,02).

Tabel 6. Analisis Bivariat Body Image dengan Pola Makan Mahasiswa FK UNIZAR

Variabel	Pola Makan				Jumlah		95% CI		P-value
	Baik		Buruk		N	%	Lower	Upper	
	N	%	N	%					
Body Positif	72	40,9	7	4	79	44,9			
Image Negatif	78	44,3	19	10,8	97	55,1	1,3747	1,5231	0,04
Total	150	85,2	26	14,8	176	100			

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan body image dengan pola makan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.04$. Karena nilai $p\text{-value} 0,04 < 0,05$ maka artinya terdapat

hubungan yang bermakna antara body image dengan pola makan mahasiswa FK UNIZAR ($p\text{-value}=0,04$; 95% CI=1,37- 1,52).

2. Pembahasan

Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Mahasiswa FK Unizar Mataram

Berdasarkan hasil uji statistik melalui metode *chi square* dengan program SPSS versi 16.0 pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pola makan remaja pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram dengan hasil $p\text{-value} 0.006$ ($p < 0.05$) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan pola makan mahasiswa dengan arah hubungan positif yang berarti hubungannya berbanding lurus, Jika tingkat stres meningkat, maka pola makan juga meningkat; sebaliknya, jika tingkat stres menurun, maka pola makan juga menurun. Peneliti meyakini 95% bahwa stres mempengaruhi sebanyak 3,7051 kali dan tidak lebih dari 4,0222 kali untuk menimbulkan gangguan pola makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasmawati & Umar, (2021) dengan judul “Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare” menggunakan desain *cross sectional* dan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Data diperoleh dengan menggunakan wawancara berupa

kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang dimodifikasi dan kuesioner *Compulsive Eating Scale* (CES) pada 178 mahasiswa. Analisis data dengan menggunakan SPSS versi 17.0 for windows dan tingkat kemaknaan yang digunakan adalah 0,05. Analisis uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan pola makan ($p= 0,011$; $r= -0,190$), yaitu semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk pola makan. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa.

Berdasarkan analisis korelasi antara pola makan dengan tingkat stres, didapatkan jumlah responden dengan pola makan buruk cenderung memiliki tingkat stress sedang dengan jumlah 11 (6,3%) responden. Sedangkan responden dengan pola makan baik lebih banyak pada tingkat stres normal dengan jumlah 57 (32,4%) responden.

Menurut Stocker, (2012) dalam Lisdiana, (2021). Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dramatis Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol, Awal pelepasan

hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari hipotalamus di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipotalamus. Di tempat ini CRF merangsang pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) oleh pituitary untuk kemudian disebarkan melalui sirkulasi darah yang pada gilirannya akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan berbagai hormon. Salah satunya adalah kortisol. Beredarnya kortisol ke berbagai organ tubuh menyebabkan respon fisiologis dan psikologis pada tubuh (Lisdiana, 2021).

Respon fisiologis dan psikologis dari beredarnya hormon kortisol yaitu sistem saraf mengaktivasi sistem imunitas untuk meningkatkan produksi Sel *Natural Killer* (Sel NK), leukosit dan sitokin. Peningkatan sitokin dapat memicu otak untuk menghasilkan gejala seperti orang sakit. Hal ini menyebabkan aktifnya sistem koping stres pada manusia.

Sistem koping berdasarkan strategi dibedakan menjadi dua yaitu ; *problem focused solving* dan *emotional focused solving*. Hamilton dan Fagot (2004) yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan laki-laki biasanya lebih menggunakan rasio atau logika dan kurang dalam hal emosional sehingga lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stress. Disisi lain, perempuan lebih cenderung memperhatikan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang untuk menggunakan logika atau rasio yang membuat perempuan cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres yang mereka hadapi.

Emotion focused coping yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh

tekanan. Strategi yang digunakan *emotion focused coping* yaitu *self control*, *positive reappraisal* *accepting responsibility* *escape/avoidance*. *Escape/avoidance* adalah usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan. Dari uraian diatas perubahan nafsu makan akan mengakibatkan perubahan pada pola makan. pola makan menjadi tidak teratur, dimana terjadi peningkatan nafsu makan akan mengakibatkan pola makan berlebih atau kurang makan saat nafsu makan menurun. Stres apabila terjadi dalam jangka waktu pendek dapat mengurangi nafsu makan sebaliknya apabila terjadi dalam jangka waktu panjang dapat meningkatkan nafsu makan (Lisdiana, 2021).

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani. Studi menunjukkan penyebab stres akademik dikarenakan mahasiswa belum mampu menghadapi perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial, serta menerapkan pelajaran terkait pada blok fisiologis dan patologis terkait stres dan cara menanggulangnya (Wilson et al., 2022).

Jadi dapat disimpulkan seseorang dengan tingkatan stres sedang cenderung memiliki pola makan buruk dikarenakan responden belum mampu menghadapi perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial, serta menerapkan pelajaran terkait pada blok fisiologis dan patologis terkait stres dan cara menanggulangnya. Begitupula sebaliknya seseorang dengan tingkat stres normal cenderung memiliki pola makan baik karena responden mampu menghadapi perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial, serta menerapkan pelajaran terkait pada blok fisiologis dan patologis terkait stres dan cara menanggulangnya.

Hubungan Body Image dengan Pola Makan Mahasiswa FK UNIZAR

Berdasarkan hasil uji statistik melalui metode *chi square* dengan program SPSS versi 16.0 pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan remaja pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram dengan hasil *p-value* 0.004 ($p < 0.05$) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan mahasiswa dan arah hubungan positif yang berarti jika *body image* meningkat maka terjadi peningkatan pula pada pola makan. Kekuatan hubungan dari *body image* dengan pola makan yaitu 0.150 masuk dalam kategori “sangat rendah” berdasarkan tabel kekuatan hubungan pada Bab III. Nilai prevalensi rasio yang didapatkan sebesar 1,40 menunjukkan nilai $RP > 1$ berarti *body image* merupakan faktor resiko terjadinya gangguan pola makan yakni responden dengan *body image* negatif mempunyai resiko 1,40 kali mengalami pola makan yang buruk apabila dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif. Peneliti meyakini sebesar 95% *body image* mempengaruhi sebanyak 1,374 kali dan tidak lebih dari 1,5231 kali untuk menimbulkan gangguan pola makan.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairah (2012) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri. Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif korelasi sederhana dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 160 responden. Didapatkan 66.3% siswi mempunyai gambaran *body image* positif yang diikuti dengan pola makan baik. Didapatkan hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi ($p=0.000$). Nilai $OR=53.229$, dengan arti bahwa siswi dengan *body image* positif mempunyai peluang 53.23 kali untuk berpola makan baik.

Berdasarkan tabel kolerasi antara pola makan dengan *body image*, didapatkan jumlah responden yang memiliki pola makan buruk cenderung memiliki *body image* negative dengan jumlah 19 (10,8%) responden, sedangkan jumlah responden yang memiliki

pola makan baik memiliki *body image negative* dengan jumlah 78 (44,4%) dan *body image* baik dengan jumlah 72 (40,9%) responden.

Body image merupakan salah satu faktor risiko dari gangguan pola makan. Menurut Honigam dan Castle (2007) *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Evaluasi atau sikap tersebut bisa perasaan puas/positif atau perasaan tidak puas/negatif terhadap tubuh secara keseluruhan termasuk bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh. Apabila remaja merasa kurang puas dengan bentuk, ukuran, dan berat tubuhnya remaja cenderung menyalahkan makanan sebagai penyebabnya sehingga remaja mencoba untuk memperbaikinya dengan cara mengubah pola makan mereka.

Gangguan *body image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perceptual, yakni deficit kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perceptual. Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perceptual dan visuospasial. Cortical deficit menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *body image* atau *body schema*.

Remaja yang mempunyai kebiasaan atau pola makan buruk, identik berkaitan dengan *body image* yang dimilikinya. Bagaimana pola makannya bisa terbentuk baik, ini bisa dilihat dari kriteria-kriteria *body image* yang ia pahami. Mereka menginginkan penampilan yang ideal. Remaja putri (mahasiswa) umumnya cenderung menganggap dirinya gemuk atau kurus sehingga mereka sangat memperhatikan konsumsinya. Semakin negatif persepsi *body image* maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya (Putri, 2018).

Jadi dapat disimpulkan responden yang memiliki *body image* positif dan menerapkan

pola makan baik dikarenakan responden memiliki pikiran yang positif sehingga tercipta rasa puas terhadap bentuk, ukuran dan berat tubuh mereka. Sedangkan responden dengan body image negatif memiliki pola makan baik dikarenakan mereka seang mencoba mempernaiki diri dengan pola makan yang baik agar terlihat ideal.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan stres dan body image dengan pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram, disimpulkan bahwa dari 176 responden, 150 orang (85,2%) memiliki pola makan baik dan 26 orang (14,8%) buruk. Tingkat stres: 63 orang (35,8%) normal, 47 orang (26,7%) ringan, 50 orang (28,4%) sedang, 11 orang (6,3%) berat, dan 5 orang (2,8%) sangat berat. Body image: 79 orang (44,9%) positif dan 97 orang (55,1%) negatif. Uji chi square menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan pola makan (p-value 0.006) serta antara body image dan pola makan (p-value 0.004). Stres meningkatkan risiko gangguan pola makan 3,7051 hingga 4,0222 kali, sementara body image negatif meningkatkan risiko pola makan buruk 1,374 hingga 1,5231 kali.

Saran

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas intervensi tertentu dalam mengurangi stres dan memperbaiki body image serta dampaknya terhadap pola makan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI, 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
Chairiah, P. 2021. *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta* (Karya Tulis Ilmiah). FIK. Universitas Indonesia.
Irfannuddin. 2019. *Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Rayyana Komunikasindo.

Kadir, Abdul. 2022. *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. Jurnal Publikasi Pendidikan. Volume VI Nomor 1 Januari 2022.
Mufidah, N. L. 2020. *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan: Studi Deskriptif Pemanfaatan Foodcourt Oleh Keluarga*. Jurnal Biokultur. Vol. 1, hal 157- 178.
Mardhina, dkk. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di Smk N 4 Surakarta*. Jurnal Kebidanan Vol. 6, No.2.
Puji, Syifa. 2018. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2018*. (karya tulis ilmiah). Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
Purwaningrum, S. & Wardani, Y., (2018). *Hubungan Antara Asupan Makanan dan Status Kesadaran Gizi dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. .
Putri, Alvina Yarra. 2021. *Faktor yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda di Jakarta Selatan Tahun 2015*.
Santoso, S. 2013. *Dinamika kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
Tahir, dkk. 2018. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak umur 6-12 Tahun di SDN Wilayah Kerja Puskesmas Bungi Pinnung*. Jurnal Universitas Hassanudin, Vol. 2, No. 4, ISSN: 2302-1721.
Musradinur. (2016). *Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
Alidia, F. (2018). *Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender*. Tarbawi: Jurnal Ilmu

- Pendidikan*, 14(2), 79.
<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y., & Choiriyah, Z. (2019). *Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114. [https://journal.ppnijateng.org/index.php/ikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut Depkes \(2008\)%20jenis,faktor internal kebutuhan gizi seseorang](https://journal.ppnijateng.org/index.php/ikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut%20Depkes%20(2008)%20jenis,faktor%20internal%20kebutuhan%20gizi%20seseorang).
- Aulia, K. G. (2021). *Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Dewasa Di Pasir Mukti*.
- Rini Dwi, P. (2020). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Burford, N. G., Webster, N. A., & Cruz-Topete, D. (2017). *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis modulation of glucocorticoids in the cardiovascular system*. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(10), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijms18102150>
- Darwis, D., & Fajriansi, A. (2021). *Pengaruh Tingkat Stres Dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan*. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Kesehatan*, 1(3), 345–351.
- Dwi Antono, S. (2017). Issn : 2579-7301. *Hubungan Pengetahuan Tentang Manajemen Bencana Dengan Prevention Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Gunung Meletus Pada Kepala Keluarga Di Rt 06/Rw 01 Dusun Puncu Desa Puncu Kecamatan Puncu-Kediri*, 5(2), 1–8.
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). *Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- Herdani, P. F., Purba, F. D., & Hanami, Y. (2022). *Psyche 165 Journal*. 16, 14–19. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.222>
- Indah, M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Pengguna Aktif Instagram Di Sma Negeri 1 Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Oleh: MUTIARA INDAH FAKULTAS PSIKOLOGI. <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/12721/2/168600344> - Mutiara Indah - Fulltext.pdf
- Khoiroh, Z. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesentren A.P.I Masykur Jombor*. 117.
- Denich, A. U. & Ifdil (2018). *Konsep Body Image Remaja Putri*. 3, 55–61.
- Lisdiana. (2021). *Regulasi kortisol pada kondisi stres dan addiction*. *Biosaintifika: Journal of Biology & Biology Education*, 4(1), 19–20. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/biosaintifika>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur*. *Jurnal Alfiat Kesehatan Dan Anak*, 7(1), 31–43. <https://uia.ejournal.id/afiat/article/view/2142>
- Nur Haerani, N. D. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja*. In *Buku Sikologi Remaja* (Vol. 346, Issue ISBN 978-623-218-764-1, pp. 1–337).
- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2020). *Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan*. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/ch>

- aracter/article/view/47316
- Alfionata, O. (2021). *Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja*. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. 3(2), 6.
- Purniasari, M. M., (2018). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Remaja Usia Sekolah (Studi Di SMA Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. *Skripsi*, 1(1), 66. <https://journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/File/24328/pdf>
- Ramanda, R., dk. (2019). *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*. Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rinawati, F., & Sucipto, S. (2019). *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.95-100>
- Rowen, L. (2020). *Body Image*. *Bariatric Nursing and Surgical Patient Care*, 3(4), 241. <https://doi.org/10.1089/bar.2008.9953>
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). *Hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial instagram pada wanita dewasa awal*. *Prosiding Psikologi*, Volume 6, 827–833.
- Siswanto. (2019). *Mekanisme Koping Siswa Dalam Menghadapi Menstruasi Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 1 Dan 3 Sleman Yogyakarta*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3633/>
- Sukadiyanto. (2019). *Stress dan cara mengatasinya*. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.
- Tomas-Aragones, L., & Marron, S. E. (2022). *Body image and body dysmorphic concerns*. *Acta Dermato-Venereologica*, 96, 47–50. <https://doi.org/10.2340/00015555-2368>
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja* repository. *IDEA Press Yogyakarta*, 82–143.
- Vivenda, G., & Hadiwono, A. (2019). *Pengguna media online / internet di Indonesia sendiri terus meningkat setiap tahunnya , dengan Pulau Jawa menjadi wilayah dengan persentase pengguna internet terbesar , serta DKI Jakarta menjadi provinsi dengan tingkat penetrasi pengguna internet terbesar*. *1(1)*, 540–555.
- Wahyudi, M. I., & Yuniardi, M. S. (2018). *Body Image Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi*. *Psycho Holistic*, 1(1), 30–37.
- Yuliadi, I. (2021). *HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 1–22. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>