HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: November, 26, 2025
Revised: February, 22, 2026
Available online: February, 22, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Media sosial memengaruhi *body image* dan gangguan makan pada remaja

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

Abstract

Background: Social media can negatively impact body image and increase the risk of eating disorders in adolescents, yet these platforms are widely used. Adolescents tend to worry about their appearance in response to social media content. Negative body image is a risk factor for eating disorders, which can impact adolescents' nutritional status, leading to undernutrition or overnutrition.
Purpose: To determine the influence of social media on body image and eating disorders in adolescents.
Method: The study design used a descriptive analytical approach with a cross-sectional approach. The sample consisted of 211 eleventh-grade students from Senior High School in Tondano, Minahasa Regency, taken using a total sampling technique. Body image was measured using the MBSRQ-AS, eating disorders were measured using the EAT-26 questionnaire, and social media was measured using the ASMC Scale questionnaire.
Results: The majority of respondents had a positive body image (85.8%), were not at risk for eating disorders (54%), and reported a high influence from social media (78.7%). Statistical analysis using the Spearman rank sum test showed a positive correlation between digital media and body image (p=0.000; 0.261) and eating disorders (p=0.045; 0.138). The influence of social media can lead to body image dissatisfaction and eating disorders. Therefore, interventions such as improving social media literacy are recommended to prevent negative impacts on adolescents' mindsets and attitudes.
Conclusion: Social media exposure is significantly associated with body image disturbance and eating disorders in adolescents.

Keywords: Body Image; Eating Disorders; Social Media.

Pendahuluan: Media sosial memiliki dampak negatif terhadap *body image* dan gangguan makan remaja, namun remaja cenderung selalu menggunakan platform ini. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi strategi yang dapat mengurangi dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental remaja.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap *body image* dan gangguan makan pada remaja.
Metode: Rancangan penelitian menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 211 remaja kelas XI SMAN 1, SMAN 2, dan SMAN 3 di Tondano kabupaten Minahasa yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling. Body image* diukur menggunakan MBSRQ-AS, gangguan perilaku makan diukur menggunakan kuesioner EAT-26 dan pengaruh media sosial menggunakan kuesioner ASMC *scale*.
Hasil: Mayoritas responden memiliki *body image* positif (85.8 %), tidak berisiko mengalami gangguan perilaku makan (54 %), dan memiliki pengaruh tinggi (78.7%) dari media sosial. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman rank*, diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara media digital terhadap *body image* (p=0.000; 0.261) dan gangguan makan (p=0.045; 0.138). Pengaruh media sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan akan *body image* dan gangguan perilaku makan, sehingga direkomendasikan untuk dilakukan intervensi berupa

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

peningkatan literasi penggunaan media sosial agar tidak menimbulkan efek negatif terhadap pola pikir dan sikap remaja.

Simpulan: Paparan media sosial secara signifikan berhubungan dengan gangguan *body image* dan gangguan makan pada remaja.

Kata Kunci: *Body Image*; Gangguan Makan; Media Sosial.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja merupakan isu global yang masih memerlukan perhatian serius. Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Namun, di sisi lain kekurangan berat badan (*thinness*) yang juga masih menjadi masalah serius, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Tantangan gizi remaja saat ini mencakup dua beban masalah sekaligus, yaitu gizi lebih dan gizi kurang (Wowiling, Malonda, & Kapantouw, 2024). Salah satu indikator fisik yang sering dikaitkan dengan *body image* adalah indeks massa tubuh yaitu rasio berat badan terhadap tinggi badan kuadrat yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Gangguan terhadap persepsi *body image* dapat memengaruhi seseorang mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi *body image* yang diharapkan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada *eating disorder* (gangguan makan).

Gangguan makan termasuk dalam kategori gangguan mental yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan. Dua kecenderungan umum pada penderita depresi dalam mengubah pola makan yang dapat memengaruhi berat badan, seperti tidak selera makan dan peningkatan keinginan untuk makan makanan manis. Depresi dan gangguan mental emosional masih menjadi masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Prevalensi depresi pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 6.2%. Secara spesifik, Kabupaten Minahasa menempati peringkat ke-2 tertinggi di Sulawesi Utara dalam hal prevalensi depresi (11.66%) dan gangguan mental emosional (16.34%). Pandangan negatif terhadap *body image* juga dapat memicu kecenderungan mengalami gangguan makan karena semakin besarnya perbedaan antara berat badan ideal yang diharapkan dengan berat badan sebenarnya (Suhag & Rauniyar, 2024).

Prevalensi gangguan makan di kalangan remaja telah mendapatkan perhatian yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir, bertepatan dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial dan internet oleh remaja semakin meluas, pengguna berdasarkan usia mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34.40% dan berusia generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30.62%. Remaja berusia 13-18 tahun, termasuk di antara pengguna *platform* media sosial terbanyak 99.2%, *platform* seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat berfungsi sebagai media untuk interaksi sosial dan ekspresi diri (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Kehadiran media sosial yang meluas telah dikaitkan dengan pembentukan persepsi tubuh yang negatif, sehingga penggunaan media sosial dapat memengaruhi *body image* seseorang (Sanzari, Gorrell, Anderson, Reilly, Niemiec, Orloff, & Hormes, 2023). *Body Image* merupakan faktor psikososial yang penting dalam perkembangan remaja. Persepsi terhadap bentuk dan ukuran tubuh sangat dipengaruhi oleh standar sosial, budaya, serta paparan media massa, sehingga remaja menjadi lebih peka terhadap perubahan fisik yang dialaminya (Martanatasha & Primadini, 2019).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan rancangan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional.* Populasinya sebanyak 454 dan sampelnya sebanyak 211 responden, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, keseluruhan peserta didik kelas XI di SMA Negeri Tondano dengan jumlah 454 siswa dijadikan sebagai responden. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi masih dalam batas yang masih dapat dijangkau secara

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

keseluruhan. Dari total sampel yang sudah ditetapkan, sampel pada penelitian yang memenuhi kriteria bersedia menjadi responden, berusia 15-18 tahun, dan memiliki akun media sosial. Selanjutnya, sampel dibagi sebanyak 211 responden yaitu SMA Negeri 1 Tondano sebanyak 59 sampel, SMA Negeri 2 Tondano sebanyak 60 sampel, dan SMA Negeri 3 Tondano sebanyak 92 sampel.

Variabel penelitian yaitu media digital sebagai variabel *independent* dan variabel *dependent* yaitu *body image* dan gangguan makan. Data yang dikumpulkan yaitu data pengaruh media digital melalui *The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale* (ASMC *scale*), variabel penilaian persepsi tubuh (*body image*) dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), dan variabel Gangguan makan diukur menggunakan *Eating Attitudes Test*-26 (EAT-26). Analisis data meliputi univariat, bivariat uji korelasi *Spearman rank* dengan tingkat signifikansi α = 0.05.

Indikator pengaruh media digital dibedakan berdasarkan intensitas penggunaan, frekuensi paparan konten terkait penampilan, serta tingkat keterlibatan terhadap media sosial. *Body image* dibedakan berdasarkan persepsi, penilaian, dan kepuasan individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya. Gangguan makan diukur dari adanya perilaku pembatasan makan, makan berlebihan, atau kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan.

Status gizi dibedakan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m^2), kemudian dikategorikan menjadi gizi kurang (IMT <18.5), gizi baik (IMT 18.5–24.9), gizi lebih (IMT 25.0–26.9), dan obesitas (IMT ≥ 27.0). Evaluasi penampilan mengacu pada penilaian individu terhadap daya tarik fisiknya yang diukur menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = netral, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai), kemudian dikategorikan menjadi positif jika skor ≥ nilai median dan negatif jika skor < nilai median. Orientasi penampilan menilai tingkat perhatian dan usaha individu dalam menjaga penampilan yang diukur menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai), kemudian dikategorikan menjadi positif jika skor ≥ median dan negatif jika skor < median.

Kepuasan terhadap bagian tubuh diukur dari tingkat penerimaan individu terhadap bagian tubuh tertentu menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak puas sampai 5 = sangat puas), kemudian dikategorikan menjadi puas jika skor ≥ median dan tidak puas jika skor < median. Kecemasan menjadi gemuk ditandai oleh kekhawatiran individu akan kenaikan berat badan yang diukur menggunakan skala Likert 1–5 (1 = tidak pernah sampai 5 = selalu), kemudian dikategorikan menjadi cemas jika skor ≥ median dan tidak cemas jika skor < median. Pengkategorian ukuran tubuh dibedakan berdasarkan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan pilihan jawaban skala ordinal, yaitu 1 = lebih kecil dari kondisi sebenarnya (*underestimate*), 2 = sesuai dengan kondisi sebenarnya (*accurate perception*), dan 3 = lebih besar dari kondisi sebenarnya (*overestimate*).

Penelitian ini sudah lulus kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Manado dengan nomor surat: DP.04.03/FXXX.28/237/2025, pada tanggal 5 Agustus 2025.

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

HASIL

Tabel Disitribusi Karakteristik Responden (N=211)

Variabel	Hasil	*P-value*	*Correlation Coefficient*
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.7±0.7)(15-17)		
15	87/41.2		
16	91/43.1		
17	33/15.6		
Jenis Kelamin (n/%)			
Perempuan	58/27.5		
Laki-laki	153/72.5		
Pengaruh Media Digital (n/%)			
Rendah	45/21.3		
Tinggi	166/78.7		
***Body Image* (n/%)**			
Positif	181/85.8	**0.000**	**0.261**
Negatif	30/14.2		
Gangguan Makan (n/%)			
Tidak berisiko	114/54.0	**0.045**	**0.138**
Berisiko	97/46.0		
Status Gizi (n/%)			
Kurang	3/1.4		
Baik	165/78.2		
Lebih	21/9.9		
Obesitas	22/10.4		
Evaluasi Penampilan (n/%)			
Positif	186/88.2		
Negatif	25/11.8		
Orientasi Penampilan (n/%)			
Positif	158/74.9		
Negatif	53/25.1		
Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (n/%)			
Positif	200/94.8		
Negatif	11/5.2		
Kecemasan Menjadi Gemuk (n/%)			
Positif	166/78.7		
Negatif	45/21.3		
Pengkategorian Ukuran Tubuh (n/%)			
Positif	149/70.6		
Negatif	62/29.4		

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

Tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata usia responden adalah 15.7±0.7 tahun dengan rentang 15–17 tahun. Mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 43.1%, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 72.5%, dan memiliki pengaruh media digital kategori tinggi sebesar 78.7%. Sebagian besar responden memiliki *body image* positif sebesar 85.8% dan tidak berisiko gangguan makan sebesar 54.0%. Status gizi didominasi oleh kategori gizi baik sebesar 78.2%.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan variabel yang diteliti dengan nilai p sebesar 0.000 dan koefisien korelasi sebesar 0.261 yang menunjukkan kekuatan hubungan lemah. Selain itu, gangguan makan juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0.045 dan koefisien korelasi sebesar 0.138 dengan kekuatan hubungan sangat lemah. Dimensi *body image* seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh secara umum didominasi oleh kategori positif.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 211 remaja di Tondano dengan komposisi usia 15 tahun (41.2%), 16 tahun (43.1%), dan 17 tahun (15.6%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72.5%) dibandingkan laki-laki (27.5%). Karakteristik demografi ini signifikan karena masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan persepsi tubuh, dan dominasi responden perempuan sesuai dengan populasi penelitian terdahulu yang menunjukkan kerentanan lebih tinggi perempuan terhadap isu *body image* (Czubaj, Szymańska, Nowak, & Grajek, 2025). Distribusi usia responden yang terkonsentrasi pada usia 15-16 tahun (84.3%) merepresentasikan masa remaja pertengahan dimana individu mulai membangun identitas diri dan sangat terpapar pengaruh media sosial. Mayoritas responden perempuan (153 orang) dalam penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa perempuan lebih aktif dalam platform media visual, seperti Instagram dan TikTok yang berpotensi memengaruhi persepsi tubuh (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer, & Primack, 2016).

Profil responden yang didominasi remaja perempuan ini sangat relevan dengan tujuan penelitian mengingat kelompok ini lebih sering mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan laki-laki berdasarkan teori perbandingan sosial. Para penulis mengamati bahwa dampak negatif penggunaan media social pada anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Anak perempuan cenderung berfokus pada kelangsingan tubuh, sementara anak laki-laki menunjukkan minat yang lebih besar pada otot yang terlihat (Rodgers Melioli, 2016). Keinginan untuk diterima dan menarik merupakan ciri khas remaja dan biasanya berlaku untuk kaum muda. Pengguna media sosial rentan meniru selebritas, dan mayoritas responden melaporkan merasa lebih buruk tentang kehidupan mereka karena media sosial (Burnette, Kwitowski, & Mazzeo, 2017).

Studi ini menunjukkan bahwa gender memengaruhi cara individu memandang tubuh mereka melalui lensa media sosial, dengan kelompok perempuan lebih kritis terhadap diri mereka sendiri (Voelker, Reel, & Greenleaf, 2025). Komposisi responden yang terdiri dari tiga sekolah berbeda (SMAN 1, 2, dan 3 Tondano) juga memperkuat representativitas sampel dalam menggambarkan fenomena *body image* pada kalangan remaja. Perkembangan teknologi telah membawa perubahan yang signifikan dalam lingkungan sosial remaja. 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 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Media sosial memiliki cakupan yang luas, praktis, dan sederhana. Berdasarkan teori perbandingan sosial, individu cenderung mengevaluasi status mereka dengan membandingkan diri dengan orang lain tanpa standar objektif, dan kecenderungan yang lebih besar untuk melakukannya dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh yang signifikan (Ayu, 2025).

Hasil analisis statistik menggunakan Uji Spearman rank diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara media digital terhadap *body image* (p=0.000, 0.261). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengaruh media sosial maka risiko negatif terhadap *body image* juga meningkat dengan kekuatan yang lemah. Mekanisme pengaruh ini dapat dijelaskan melalui paparan terus-menerus terhadap

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

konten yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis melalui manipulasi gambar dan memfasilitasi perbandingan sosial yang negatif di *platform* media sosial, yang kemudian memicu ketidakpuasan tubuh, di mana media sosial menyebarkan ideal kecantikan yang tidak realistis (Czubaj et al., 2025; Rousseau & Rodgers, 2024).

Gangguan *body image* merupakan masalah psikologis yang signifikan di kalangan muda yang berada pada tahap krusial dalam membangun perilaku kesehatan jangka panjang. *Body image* mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisik, secara signifikan dapat memengaruhi harga diri dan kesehatan mental secara keseluruhan (Cash & Smolak, 2021). *Body image* merupakan bagian dari konsep diri. Semakin seseorang menerima dan menyukai tubuhnya, maka akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan, sehingga harga dirinya akan meningkat.

Media sosial sering kali mempromosikan saran diet dan nutrisi yang tidak realistis, mengarah pada sikap dan perilaku yang tidak sehat. Penggunaan aspek negatif media sosial dapat menyebabkan individu mengalami masalah psikologis, sosial, dan/atau kesehatan. Pengguna media sosial sering terpapar saran dan rekomendasi seputar diet dan masalah kesehatan yang didukung oleh pertukaran ide yang cepat melalui media sosial tanpa dasar ilmiah (Keser, Bayındır-Gümüş, Kutlu, & Öztürk, 2020). Penting dicatat, bahwa media sosial juga dapat memberikan pengalaman belajar yang positif dan penerimaan terhadap tubuh. Konten terkait penampilan kini semakin tersedia di media sosial seiring dengan meningkatnya popularitas *platform* berbasis gambar. Hal yang penting, sifat konten ini telah berubah seiring waktu, terutama dengan menjamurnya konten positif tubuh dan netral tubuh. Positivitas tubuh berusaha menantang konsep ideal langsing dengan mendorong penerimaan tubuh dalam segala bentuk dan ukuran (Sanzari et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa mayoritas responden (85.8%) memiliki *body image* positif. Namun, ditemukan fenomena menarik dimana prevalensi status gizi lebih dan obesitas secara kolektif mencapai 20.3%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun secara psikologis remaja merasa puas dengan tubuhnya, sebagian dari mereka diduga kuat tidak menaruh perhatian khusus terhadap implikasi kesehatan dari status gizi mereka. *Body image* yang positif ternyata tidak serta-merta berkorelasi dengan status gizi yang ideal, menunjukkan kemungkinan adanya standar kecantikan dan kepuasan tubuh yang lebih longgar di kalangan remaja di lokasi penelitian (Zahirah & Wirjatmadi, 2024).

Analisis mendalam terhadap kelima dimensi *body image* memperkuat gambaran ini (Wowiling et al., 2024). dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh (94.8% positif) dan evaluasi penampilan (88.2% positif) menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi. Namun, pada dimensi yang lebih kritis terhadap persepsi berat badan, seperti Pengkategorian Ukuran Tubuh (29.4% negatif) dan Kecemasan Menjadi Gemuk (21.3% negatif), terlihat bahwa hampir sepertiga sampel merasa tidak sesuai dengan ukuran tubuh ideal atau mengalami kekhawatiran terkait berat badan. Kota Jambi juga melaporkan adanya kecemasan tubuh, meskipun secara umum *body image* positif (Merita, Hamzah, & Djayusmantoko, 2020).

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman rank,* diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara sosial media terhadap gangguan makan (p=0.045, 0.138). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengaruh media digital, maka risiko remaja mengalami gangguan makan juga meningkat dengan kekuatan yang lemah. Temuan 46% responden masuk dalam kategori berisiko gangguan makan merupakan angka yang mengkhawatirkan. Proporsi yang cukup besar ini menunjukkan bahwa paparan media digital berperan dalam membentuk perilaku makan yang tidak sehat di kalangan remaja. Ketidakpuasan tubuh yang dipicu oleh paparan media sosial menjadi faktor risiko penting untuk berkembangnya gangguan makan (Stice, 2022). Media sosial tidak hanya memengaruhi persepsi tentang tubuh ideal, tetapi juga menyebarkan misinformasi mengenai pola diet dan nutrisi yang dapat memicu perilaku makan berisiko (Keser et al., 2020).

Konten-konten yang mendorong diet ketat dan metode penurunan berat badan instan tanpa dasar ilmiah yang memadai dapat berkontribusi terhadap berkembangnya gangguan makan pada remaja yang rentan (Galmiche, Déchelotte, Lambert, & Tavolacci,

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

2019). Penularan sosial dari perilaku makan yang tidak teratur dapat menyebar melalui media sosial, dari lingkaran terdekat hingga pertemuan daring yang sangat berpengaruh, yang menyebabkan tekanan sosial untuk menjadi kurus secara terbuka (Sidani et al., 2016).

Hampir semua gangguan makan melibatkan fokus pada berat badan, *body image*, dan makan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan pola makan yang berbahaya. Tindakan-tindakan ini dapat secara signifikan membahayakan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi. Gangguan makan dapat melukai mulut, tulang, gigi, jantung, dan sistem pencernaan. Melalui perawatan yang tepat, seseorang dapat membangun kembali pola makan yang sehat dan menumbuhkan perspektif yang lebih sehat tentang makanan dan tubuh (Golden, 2023). Tanda awal timbulnya gangguan makan, tampaknya adalah asupan nutrisi yang tidak memadai, diikuti oleh penggunaan teknik penurunan berat badan yang salah dan peningkatan waktu dan beban olahraga yang berlebihan. Penghinaan dan perundungan terhadap tubuh remaja adalah dua faktor signifikan dalam fokus berlebihan pada berat badan dan penampilan, perkembangan persepsi diri yang negatif, dan ketidakbahagiaan dengan fitur tubuh tertentu (Stice, 2022). Seseorang dapat secara radikal mengubah kebiasaan makannya untuk mengubah penampilan dan mencapai bentuk tubuh langsing seperti yang digambarkan di media. Selain itu, faktor risiko utama yang dapat menyebabkan gangguan makan ialah memiliki *body image* yang negatif (Harm, Hope, & Household, 2023).

Kekhawatiran saat ditimbang atau bentuk tubuh merupakan gejala umum pasien gangguan makan, termasuk obsesi terhadap timbunan lemak tubuh, keinginan kuat untuk menurunkan berat badan, dan ketakutan yang besar terhadap kenaikan berat badan. Gejala gangguan makan juga dapat mencakup berbagai pikiran dan emosi tambahan, seperti obsesi terhadap kandungan kalori suatu makanan, seringnya pikiran terkait makanan, ketidaknyamanan setelah menyantap hidangan penutup, dan rasa bersalah setelah makan (Harm et al., 2023). Karakteristik perilaku dari gangguan makan meliputi pengurangan asupan kalori yang signifikan, episode makan berlebihan yang diikuti dengan pembersihan (muntah yang diinduksi sendiri, penggunaan obat pencahar), mengiris makanan menjadi potongan-potongan kecil, makan perlahan, dan menghindari makanan yang tinggi gula atau karbohidrat. Perilaku semacam ini dapat memiliki efek yang merugikan pada kesehatan seseorang (Golden, 2023). Bagi ahli gizi dan penyedia layanan kesehatan, studi di masa mendatang dapat berfokus pada intervensi yang bertujuan meningkatkan literasi media dan mempromosikan *body image* yang positif untuk memitigasi potensi dampak negatif media social. Telah diakui bahwa media internet dapat memengaruhi orang dengan gangguan makan. Dibandingkan dengan media tradisional (seperti televisi), karakteristik objektifikasi diri lebih kuat dipengaruhi oleh media internet (Rousseau & Rodgers, 2025).

SIMPULAN

Paparan media sosial secara signifikan berhubungan dengan gangguan *body image* dan gangguan makan pada remaja. Namun, meskipun media sosial memainkan peran substansial dalam membentuk persepsi *body image*, dampak langsungnya terhadap perilaku makan, seperti makan yang tidak teratur kurang berpengaruh. Studi ini hanya mengungkapkan korelasi yang lemah antara pengaruh media sosial dan gangguan makan, yang menunjukkan bahwa meskipun media sosial mendorong kekhawatiran tentang *body image*, faktor-faktor lain seperti literasi media, sikap budaya, dan ciri-ciri kepribadian individu dapat memoderasi pengaruhnya terhadap perilaku makan. Hasil ini menyoroti kompleksitas hubungan antara *body image* dan perilaku makan, yang menunjukkan bahwa intervensi harus mengatasi pendorong psikologis di balik kekhawatiran ini, alih-alih hanya berfokus pada pengurangan paparan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. Diakses dari: https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah pengguna-internet-indonesia-tembus-221 juta-orang

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892

Ayu, A. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Self Organized Learning Environment (Sole) Berbantu Media Wordwall Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Dan Self Confidence Siswa Kelas Xi Sma* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

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.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2021). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.

Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*, *17*(9), 1455.

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, *109*(5), 1402-1413.

Golden, N. H. (2023). Eating disorders in adolescence and their sequelae. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, *17*(1), 57-73.

Harm, M., Hope, M., & Household, A. (2023). American psychiatric association, 2013, diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edn, washington, dc: American psychiatric association anderson, j, sapey, b, spandler, h (eds.), 2012, distress or disability?, lancaster: Centre for disability research. *Arya*, *347*, 64.

Keser, A., Bayındır-Gümüş, A., Kutlu, H., & Öztürk, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public health nutrition*, *23*(10), 1677-1683.

Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi self-esteem dan body image dalam terpaan media sosial instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *11*(2), 158-172.

Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi body image , kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, *9*(2), 81-86.

Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, *1*(2), 95-119.

Rousseau, A., & Rodgers, R. F. (2025). Social media incidental appearance exposure and young people's body image: A conceptual review. *Body Image*, *52*, 101838.

Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating behaviors*, *49*, 101722.

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.

Stice, E. (2022). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *128*(5), 825.

Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus*, *16*(4).

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2025). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 149-158.

Wowiling, M., Malonda, N., & Kapantouw, N. (2024). Hubungan antara Persepsi Tubuh dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Patokaan Kabupaten Minahasa Utara. *JURNAL BIOS LOGOS*, *14*(1), 17-23.

Zahirah, F., & Wirjatmadi, B. (2024). The Correlation between Body Image and Eating Disorder with Nutritional Status in Adolescent Girls 15-18 Years Old. *Media Gizi Kesmas*, *13*(1), 397-403.

Nancy Swanida Henriette Malonda[1]*, Maureen Irinne Punuh[1], Alpinia Shinta Pondagitan[1], Yohanis Tomastola[2], Solideo Anastasya[1], Christa Bidara[1], Putri Taroreh[1]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
[2]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado
Korespondensi penulis: Nancy Swanida Henriette Malonda. *Email: nancymalonda@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1892