

## Hubungan antara *Body Shaming*, *Eating Disorder*, Frekuensi Konsumsi Sumber Karbohidrat dengan *Overnutrition* pada Remaja Putri SMPIT Al-Mughni di Jakarta Selatan

(*Relationship between Body Shaming, Eating Disorder, Carbohydrate Consumption Frequency with Overnutrition in Adolescent Girls at SMPIT Al-Mughni in South Jakarta*)

Devina Alifia Fadhilah\* dan Tria Astika Endah Permatasari

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat 10510, Indonesia

### ABSTRACT

Early adolescence, namely 10-15 years of age, is a vulnerable period for weight gain, characterized by critical changes in body composition, eating behavior, daily activities, and psychological adjustments. The aim of this research is to determine the description and relationship between body shaming, eating disorders, and the frequency of consumption of carbohydrate sources on overnutrition in young women at SMPIT Al-Mughni. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The total sample was 44 respondents. The research results show that young women at SMPIT Al-Mughni have a BMI/U in the range of more than 36.4%. Adolescent girls who experience overnutrition in the high category of body shaming variable are 50% ( $p\text{-value}=0.039$ ). Furthermore, the eating disorder variable in the binge risk category was 64.3% ( $p\text{-value}=0.009$ ). The final variable, namely the frequency of consumption of carbohydrate sources in the  $>1$  x/day category, was 37.8% ( $p\text{-value}=0.640$ ). From the results of this study, it was concluded that overnutrition had a significant relationship with the variables body shaming and eating disorders, while it did not have a significant relationship with the frequency of consumption of carbohydrate sources.

**Keywords:** adolescent girls, eating disorders, frequency of consumption of carbohydrate sources, overnutrition, physical harassment

### ABSTRAK

Remaja awal (*early adolescence*) yaitu usia 10-15 tahun merupakan masa rentan untuk penambahan berat badan, ditandai dengan perubahan kritis dalam komposisi tubuh, perilaku makan, aktivitas harian, dan penyesuaian psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara *body shaming*, *eating disorder*, dan frekuensi konsumsi sumber karbohidrat terhadap *overnutrition* pada remaja putri di SMPIT Al-Mughni. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 44 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMPIT Al-Mughni memiliki IMT/U dalam rentang lebih sebanyak 36,4%. Remaja putri yang mengalami *overnutrition* pada variabel *body shaming* dengan kategori tinggi sebanyak 50% ( $p\text{-value}=0,039$ ). Selanjutnya pada variabel *eating disorder* dengan kategori berisiko *binge* sebanyak 64,3% ( $p\text{-value}=0,009$ ). Variabel terakhir yaitu frekuensi konsumsi sumber karbohidrat dengan kategori  $>1$  x/hari sebanyak 37,8% ( $p\text{-value}=0,640$ ). Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa *overnutrition* mempunyai hubungan yang signifikan dengan variabel *body shaming* dan *eating disorder*, sementara tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi sumber karbohidrat.

**Kata kunci:** celaan fisik, frekuensi konsumsi sumber karbohidrat, gangguan makan, kelebihan gizi, remaja putri

---

#### \*Korespondensi:

[devinaalifiaf@gmail.com](mailto:devinaalifiaf@gmail.com)

Devina Alifia Fadhilah

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 10510, Indonesia

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO), memperkirakan bahwa remaja *overweight* dan obesitas (*overnutrition*) tinggal di negara-negara berkembang, di mana persentasenya meningkat lebih cepat dibandingkan di negara maju (Maslakhah & Prameswari 2022). *Overnutrition* didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan dalam jaringan adiposa yang dapat mempengaruhi status kesehatan individu. Prevalensi *overnutrition* di kalangan perempuan usia 10-15 tahun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 adalah sebanyak 12% untuk kategori *overweight* dan 3,5% untuk kategori *obese* (*overnutrition*). Selain itu, *overnutrition* memiliki hubungan yang lebih besar dengan kematian di seluruh dunia dibandingkan *undernutrition*. Lebih dari 71% dari semua kematian secara global disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM) (Ali *et al.* 2020).

Masa remaja adalah masa rentan untuk penambahan berat badan, ditandai dengan perubahan kritis dalam komposisi tubuh, sensitivitas insulin, perilaku makan, aktivitas harian, dan penyesuaian psikologis. Dibandingkan dengan remaja putra, ternyata remaja putri lebih berisiko mengalami *overweight* dan obesitas (*overnutrition*) karena faktor-faktor yang mencakup keadaan hidup maupun faktor gaya hidup yang sulit diubah, seperti pola tidur yang buruk, diet tinggi lemak, dan aktivitas fisik yang rendah. Pertambahan berat badan yang berlebihan selama masa transisi ini menempatkan remaja putri pada resiko peningkatan tingkat lemak tubuh yang tidak sehat di tahun-tahun kesuburan (Maslakhah & Prameswari 2022). Kelebihan berat badan (*overweight*, *obese*, *overnutrition*) atau memiliki BMI/IMT yang lebih tinggi menjadi faktor risiko terhadap kejadian *body shaming* (Gam *et al.* 2020).

Pola makan memainkan peran penting dalam menilai apakah pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi saat memasuki masa remaja berjalan dengan baik atau tidak. Remaja yang mengonsumsi makanan yang mengandung gizi lengkap dan seimbang, dari segi kuantitas dan kualitas, serta kebutuhan energi yang bervariasi akan menciptakan gaya hidup sehat dalam penilaiannya terhadap makanan dan kebiasaan sehari-hari yang dijalankan (Laila 2013).

Menurut National Institute of Mental Health (2006) dalam Laila (2013), gangguan makan banyak terjadi pada kalangan remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Gangguan makan (*eating disorder*) memiliki beragam jenis, salah satunya ialah *binge eating disorder* (BED) yang diartikan ialah suatu kondisi di mana seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dengan cara yang tidak terkendali dan tidak dapat berhenti makan (Brownley *et al.* 2016). Makanan yang dikonsumsi dapat berupa karbohidrat, protein, ataupun lemak. Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (sumber energi) utama bagi tubuh yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Akibat dari permasalahan *binge eating disorder*, frekuensi konsumsi sumber karbohidrat menjadi tidak seimbang/meningkatkan dan dapat menimbulkan kejadian *overnutrition* (*overweight dan obese*) pada remaja. Penelitian Sholikhah (2021) mendapatkan hasil adanya hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan nilai IMT/U ( $p=0,004$ ) pada remaja putri di SMAN 01 Mojolaban. Selain itu, karbohidrat juga merupakan salah satu sumber energi yang paling sering dikonsumsi oleh remaja (Fauziyyah *et al.* 2021).

Berdasarkan survey pendahuluan dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang (3 putri kelas VII, 3 putri kelas VIII, dan 4 putri dari kelas IX), didapatkan bahwa sebanyak 4 sampel berstatus gizi *overweight* dengan 4 sampel mengalami pembulian terkait bentuk tubuh (*body shaming*) serta 6 sampel yang setiap harinya mengonsumsi karbohidrat. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara *body shaming*, *eating disorder*, dan frekuensi konsumsi sumber karbohidrat terhadap *overnutrition* pada remaja putri di SMPIT Al-Mughni.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMPIT Al-Mughni, Jakarta Selatan.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX SMPIT Al-

Mughni, Jakarta Selatan dengan jumlah subjek minimal penelitian sebanyak 38 siswi ditambah 15% menjadi 44 siswi. Perhitungan subjek menggunakan rumus Lemeshow (Lemeshow *et al.* 1997). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*.

#### Jenis dan cara pengumpulan data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dengan kuesioner terstandar dari penelitian sebelumnya untuk variabel *body shaming*, formulir EAT-26 untuk variabel *eating disorder* (hanya untuk menentukan kecenderungan ada atau tidaknya perilaku *eating disorder* pada subjek, karena hasil akhir penentuan tetap dilakukan saat bersamaan dengan dokter), formulir FFQ untuk variabel frekuensi konsumsi sumber karbohidrat, dan penimbangan secara langsung untuk variabel *overnutrition* dengan menggunakan alat timbangan digital untuk mengukur berat badan dengan ketelitian 0,1 kg dan *microtoise* yaitu untuk mengukur tinggi badan dengan ketelitian 0,1 cm.

#### Pengolahan dan analisis data

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat yakni untuk melihat gambaran karakteristik masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk menguji hubungan dua variabel menggunakan uji *chi-square* melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Program for Science*).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik jenis kelamin pada remaja di SMPIT Al-Mughni sebanyak 44 responden adalah perempuan dengan usia 12 tahun sebanyak 3 responden (6,8%), 13 tahun sebanyak 14 responden (31,8%), 14 tahun sebanyak 15 responden (34,1%), dan 15 tahun sebanyak 12 responden (27,3%) (Tabel 1). Remaja putri yang mengalami tindakan *body shaming* kategori sedang sebanyak 20 responden (45,5%), sedangkan *body shaming* kategori tinggi sebanyak 24 responden (54,5%). Remaja putri yang mengalami kejadian *eating disorder* kategori tidak berisiko sebanyak 30 responden (68,2%), sedangkan *eating disorder* kategori berisiko sebanyak 14 responden (31,8%). Remaja putri dengan kategori frekuensi konsumsi sumber karbohidrat <1 kali/hari sebanyak 7 responden (15,9%), sedangkan frekuensi konsumsi sumber

karbohidrat >1 kali/hari sebanyak 37 responden (84,1%).

Tabel 1. Distribusi responden menurut karakteristik

Variabel	n	(%)
Jenis Kelamin		
- Perempuan	44	100
Usia		
- 12 tahun	3	6,8
- 13 tahun	14	31,8
- 14 tahun	15	34,1
- 15 tahun	12	27,3
Body Shaming		
- Sedang	20	45,5
- Tinggi	24	54,5
Eating Disorder		
- Tidak Berisiko	30	68,2
- Berisiko	14	31,8
Frekuensi Konsumsi Sumber Karbohidrat		
- ≤1 x/hari	7	15,9
- >1 x/hari	37	84,1
Total	44	100,0

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* pada Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *body shaming* dengan *overnutrition*. Nilai p-value sebesar 0,039 (p-value=<0,05) dan nilai OR sebesar 4,000 yang memiliki arti bahwa remaja putri dengan *body shaming* kategori tinggi memiliki peluang 4 kali lebih tinggi mengalami *overnutrition* dibandingkan dengan *body shaming* kategori sedang. Remaja yang mengalami *body shaming* dapat memicu stres dan kecemasan dan dalam beberapa kasus dapat memperburuk pola makan seseorang. Hal ini bisa menyebabkan remaja mengonsumsi lebih banyak makanan yang tidak sehat (jajanan) yang dapat memicu terjadinya masalah *overnutrition*. Selain itu, stigma dan diskriminasi yang dialami oleh remaja dengan status gizi *overnutrition* juga dapat membuat mereka merasa malu atau rendah diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *body shaming* tidak hanya merupakan masalah emosional, tetapi juga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

Hasil penelitian Eisenberg *et al.* (2003)

Tabel 2. Hubungan *body shaming* dengan *overnutrition*

<i>Body shaming</i>	IMT/U				Total	
	Gizi baik (Normal)		Overnutrition (Overweight dan Obese)			
	n	%	n	%	n	%
Sedang	16	80,0	4	20,0	20	100,0
Tinggi	12	50,0	12	50,0	24	100,0
Total	28	63,6	16	36,4	44	100,0

mengatakan sebanyak 30% mengalami *body shaming* akibat berat badan yang berlebih. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Bucchianeri dan Neumark-Sztainer (2014) meningkat dari tahun sebelumnya sebesar 38,2%. Angka sebelumnya sudah naik dari 30% menjadi 38,2% kembali meningkat yang dibuktikan oleh peneliti Gam *et al.* (2020) mengidentifikasi bahwa prevalensi *body shaming* secara keseluruhan bisa mencapai 44,9% akibat dari kejadian *overweight*, *obese*, dan *overnutrition* (Ismail *et al.* 2021).

Dalam studi berbasis populasi saat ini terhadap perempuan berusia 15 tahun memiliki hubungan antara obesitas remaja dan depresi. Pengaruh pengalaman malu (*body shame*), perpisahan orang tua, dan pekerjaan orang tua adalah penyebab terbesar dibanding faktor lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa pengobatan klinis obesitas terkadang tidak hanya menjadi masalah di bagian diet dan olahraga saja, tetapi berkesinambungan dengan masalah rasa malu dan isolasi sosial (Sjöberg *et al.* 2005). Hasil survey yang dilakukan Pratiwi pada tahun 2022 terdapat 771 perempuan yang mengalami *body shaming*, sebesar 52,4% mengakui pernah mengalami *body shaming*, dan sebanyak 38,7% menjawab *body shaming* tersebut berasal dari teman, serta 24,8% lainnya berasal dari keluarga.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *eating disorder* dengan *overnutrition*. Nilai p-value sebesar 0,009 (p-value=<0,05) dan nilai OR sebesar 5,914 yang

memiliki arti bahwa remaja putri dengan *eating disorder* kategori tidak berisiko memiliki peluang 5 kali lebih tinggi mengalami *overnutrition* dibandingkan *eating disorder* kategori berisiko. Remaja yang berjuang dengan permasalahan *eating disorder* akan mengalami stigma terkait makanan dan perasaan malu atau bersalah setelah mengonsumsi makanan berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan pola makan yang tersembunyi atau rahasia, di mana individu makan secara berlebihan saat sendirian dan kemudian berusaha untuk menyembunyikan jejak makanan tersebut. Pola makan semacam ini dapat menyebabkan *overnutrition* tanpa diketahui oleh lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Tanofsky-Kraff (2008) melaporkan bahwa 9-30% anak-anak dan remaja awal (*early adolescence*) dari usia 6 sampai dengan 13 tahun mengatakan bahwa salah satu dari karakteristik umum *binge eating disorder* ialah perasaan kehilangan kendali akan pengonsumsiannya sebuah makanan terlepas dari berapa banyak makanan yang dikonsumsi. Selanjutnya adalah penelitian Dikshit *et al.* (2020), bahwa 36,5% remaja mengalami *binge eating disorder* dan usia termuda yang menderita *obese binge eating disorder* adalah 10-11 tahun atau remaja awal (*early adolescence*) yang umumnya dialami oleh perempuan.

Walaupun hasil dari analisis univariat mengatakan bahwa jumlah remaja putri yang lebih tidak berisiko mengalami kejadian *eating disorder* lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri yang

Tabel 3. Hubungan *eating disorder* dengan *overnutrition*

<i>Eating disorder</i>	IMT/U				Total	
	Gizi baik (Normal)		Overnutrition (Overweight dan Obese)			
	n	%	n	%	n	%
Tidak Berisiko	23	76,7	7	23,3	30	100,0
Berisiko	5	35,7	9	64,3	14	100,0
Total	28	63,6	16	36,4	44	100,0



Tabel 4. Hubungan frekuensi konsumsi sumber karbohidrat dengan *overnutrition*

Frekuensi konsumsi sumber karbohidrat	IMT/U				Total	
	Gizi baik (Normal)		Overnutrition (Overweight dan Obese)			
	n	%	n	%	n	%
≤1x/hari	5	71,4	2	28,6	7	100,0
>1x/hari	23	62,2	14	37,8	37	100,0
Total	28	63,6	16	36,4	44	100,0

berisiko mengalami kejadian *eating disorder*, tetapi di dalam penelitian Fitriana (2022) sebesar 42,5% dengan status gizi tidak normal berisiko mengalami *eating disorder*. Hal tersebut terjadi akibat remaja putri yang ingin memiliki tubuh *body goals*, takut kelebihan berat badan tetapi tidak mau terlalu kurus, tergoda oleh banyaknya makanan tetapi memiliki perasaan bersalah setelah menghabiskannya, mengharapkan orang lain makan lebih banyak agar tidak tersaingi, dan memiliki rasa kecewa akibat banyaknya lemak pada tubuh. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan mengenai diet menjadi sesuatu yang penting. Pengetahuan diet yang baik akan menjadikan salah satu faktor pendukung seseorang dalam mengontrol pola makan dan akan selalu menjaga status gizinya (Fitriana 2022).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* pada Tabel 4 tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi sumber karbohidrat dengan *overnutrition*. Nilai p-value sebesar 0,640 (p-value=>0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pusparani (2022) yang menyatakan tidak adanya hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 4 Surakarta yang mempertegas dari penelitian sebelumnya bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Marsudirni Bekasi oleh peneliti Evelyn (2013). Memahami hubungan antara frekuensi konsumsi sumber karbohidrat dengan *overnutrition* memang kompleks dan dapat bervariasi tergantung dari berbagai faktor, termasuk jenis karbohidrat yang dikonsumsi, jumlah total asupan kalori, tingkat aktivitas fisik, dan faktor-faktor genetik. Selama remaja ini tidak mengonsumsi secara berlebihan dan cukup asupan karbohidrat, maka pola makan yang seimbang dapat dipertahankan dengan baik agar tidak menimbulkan *overnutrition*.

Fungsi utama dari karbohidrat adalah

menyediakan energi bagi tubuh. Remaja dengan asupan karbohidrat yang berlebih disimpan dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen. Glukosa dan glikogen akan disimpan didalam otot dan hati. Kemudian, glikogen otot digunakan langsung oleh otot untuk pembentukan energi. Konsumsi karbohidrat pada siklus ini dapat bertujuan untuk mengisi kembali simpanan glikogen dan hati yang telah digunakan. Jika dilihat siklus di atas, kelebihan karbohidrat tidak langsung diubah menjadi simpanan lemak pada tubuh karena kelebihan karbohidrat tersebut akan terus mengalami metabolisme untuk pembentukan energi kedepannya. Oleh karena itu, kejadian *overnutrition* belum tentu dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi sumber karbohidrat yang tinggi ataupun sebaliknya (Pusparani 2022).

Walaupun hasil dari analisis uji *chi-square* yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi sumber karbohidrat dengan *overnutrition*, tetapi ada faktor lainnya seperti mengonsumsi makanan ringan. Perubahan gaya hidup pada remaja awal cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan ringan yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori dan nantinya akan mengakibatkan gizi lebih. Remaja biasanya mengonsumsi makanan ringan tanpa didasari kebutuhan, melainkan keinginan yang akhirnya dapat meningkatkan kebutuhan energi berlebih (Mukhlisa *et al.* 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membuat sebuah kesimpulan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPIT Al-Mughni masih mengalami *body shaming* dengan kategori tinggi sebesar 54,5%. Sebanyak 68,2% remaja putri tidak berisiko *eating disorder*, dan 84,1% remaja putri memiliki frekuensi konsumsi sumber karbohidrat > 1x/hari. Variabel yang memiliki

hubungan bermakna dengan *overnutrition* pada remaja putri terdiri dari *body shaming* dan *eating disorder*. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah subjek bisa ditambahkan dengan jenis kelamin laki laki dan jika memiliki lebih banyak waktu, bisa ditambahkan variabel sumber energi lainnya selain karbohidrat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Prof. Tria Astika Endah Permatasari selaku pembimbing, Ibu Siti Durihah selaku kepala sekolah SMPIT Al-Mughni beserta remaja putri kelas VII, VIII, dan IX SMPIT Al-Mughni, Jakarta Selatan yang menjadi panelis dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali MS, Kassahun CW, Wubneh CA. 2020. Overnutrition and associated factors: A comparative cross-sectional study between government and private primary school students in Gondar Town, Northwest Ethiopia. *J Nutr Metab.* 2020(1):3670895. <https://doi.org/10.1155/2020/3670895>
- Brownley KA, Berkman ND, Peat CM, Lohr KN, Cullen KE, Bann CM, Bulik CM. 2016. Binge-eating disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med.* 165(6):409-20. <https://doi.org/10.7326/M15-2455>
- Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D. 2014. Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health.* 13(2):64-69. <https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071>
- Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, Story M. 2003. Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 157(8):733-8. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.733>
- Evelyn YI. 2013. Hubungan antara asupan gizi, pola konsumsi, dan faktor lainnya dengan overweight pada remaja di SMA Marsudirini Bekasi tahun 2013 [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Fauziyyah AN, Mustakim M, Sofiany IR. 2021. Pola makan dan kebiasaan olahraga remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia.* 2(2):115-122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- 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. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.58060>
- Gam RT, Singh SK, Manar M, Kar SK, Gupta A. 2020. Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health.* 7(4):1324-1328. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Ismail F, Ag. Daud DM, Ligadu CP. 2021. Overweight and obese children's psychosocial effects: A review of the literature. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences.* 11(9):732-745. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i9/11062>
- Laila NN. 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan makan pada remaja di Madrasah Aliyah Pembangunan UIN Jakarta tahun 2013 [skripsi]. Banten: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Lwanga SK. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*, Cetakan Pertama. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Maslakhah NM, Prameswari GN. 2022. Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition.* 1(1):52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Mukhlisa WNI, Rahayu LS, Furqon M. 2018. Asupan energi dan konsumsi makanan ringan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Argipa.* 3(2):59-66. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i2.944>
- [NIMH] National Institute of Mental Health. 2006. *Eating Disorder, Facts about Eating Disorder and the Search for Solution.*
- Pratiwi SLA. 2022. Upaya preventif guru pendidikan agama islam terhadap perilaku body shaming di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama Nurul Falah Srono Banyuwangi tahun 2022 [skripsi]. Jember:

- UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Pusparani NE. 2022. Hubungan pengetahuan gizi seimbang, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 4 Surakarta [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sholikhah M. 2021. Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja putri di SMAN 01 Mojolaban [skripsi] Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sjöberg RL, Nilsson KW, Leppert J. 2005. Obesity, shame, and depression in school-aged children: a population-based study. *Pediatrics*. 116(3):e389-92. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0170>.
- Tanofsky-Kraff M. 2008. Binge eating among children and adolescents. In Jelalian E & Steele RG (Eds.). *Handbook of childhood and adolescent obesity* (pp. 43-59). Germany: Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-76924-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-0-387-76924-0_4)