

## BODY DISSATISFACTION DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA KESEHATAN

Aslan Saputra Ui<sup>1</sup>, Vivien Novarina A. Kasim<sup>2</sup>, Bergita Dumar<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Gorontalo<sup>1,2,3</sup>  
saputrauiaslan@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body dissatisfaction* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Metode yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling* melibatkan 91 mahasiswa kesehatan semester 3 dan 5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan (*p-value*=0,000) dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan (*p-value*=0,000). Simpulan, terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan kemudian pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction*, Gangguan Makan, Mahasiswa Kesehatan, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan

### ABSTRACT

*This study aims to investigate the relationship between body dissatisfaction, nutritional knowledge, and eating behavior among health students at Gorontalo State University—a cross-sectional study using stratified random sampling that involved 91 health students in their third and fifth semesters. The results showed a significant relationship between body dissatisfaction and eating behavior (*p-value* = 0.000) and between nutritional knowledge and eating behavior (*p-value* = 0.000). In conclusion, a significant relationship exists between body dissatisfaction and eating behavior, as well as between nutritional knowledge and eating behavior, among health students.*

**Keywords:** *Body Dissatisfaction, Eating Disorders, Healthy Students, Nutrition Knowledge, Eating Behavior*

### PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari yang tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, budaya, hingga lingkungan digital yang terus berkembang. Di era modern, perilaku makan tidak sehat menjadi salah satu tantangan terbesar kesehatan masyarakat, karena berkontribusi terhadap meningkatnya angka malnutrisi dan penyakit tidak menular di seluruh dunia (WHO, 2024). Mahasiswa, sebagai kelompok dewasa muda, termasuk populasi yang rentan mengalami perubahan pola makan akibat tuntutan akademik, gaya hidup cepat, dan paparan media sosial yang (El-Zayat et al., 2025).

Tren perilaku makan menyimpang pada mahasiswa di Indonesia semakin terlihat nyata. Penelitian Permanasari & Arbi (2022) menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa kesehatan mengalami kecenderungan gangguan makan. Di Provinsi Gorontalo, kondisi ini semakin mengkhawatirkan dengan prevalensi perilaku makan menyimpang mencapai 43,3%, sejalan dengan tingginya angka obesitas yang tercatat sebesar 25,9% (Lusiana & Saputra, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah perilaku makan tidak lagi dapat dianggap sepele, terutama pada mahasiswa yang seharusnya memiliki pengetahuan lebih baik tentang kesehatan.

Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi perilaku makan adalah *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan terhadap bentuk atau ukuran tubuh. Di tengah semakin kuatnya standar kecantikan dan citra tubuh ideal yang dibangun oleh media sosial, mahasiswa menjadi semakin rentan membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketidakpuasan tubuh ini dapat memicu perilaku makan ekstrem, mulai dari pembatasan makan berlebihan hingga *binge eating* (Syafiqah & Syafiyah, 2024). Penelitian Amini et al., (2024) menemukan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan langsung dengan munculnya kecenderungan gangguan makan. Temuan serupa dilaporkan oleh Nilawati (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan pun tidak terlepas dari risiko tersebut. Lusiana & Saputra (2024) turut menegaskan bahwa *body dissatisfaction* memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan perilaku makan menyimpang pada dewasa muda.

Di sisi lain, pengetahuan gizi merupakan aspek penting yang berperan dalam menentukan bagaimana individu memilih dan mengonsumsi makanan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu mengatur pola makan seimbang serta menghindari kebiasaan makan tidak sehat. Penelitian sebelumnya, seperti Doustmohammadian et al., (2022), menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah berkaitan dengan tingginya kecenderungan perilaku makan menyimpang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Yilmaz et al., (2025) Bahwa pengetahuan gizi yang tinggi berhubungan lebih memiliki perilaku dan preferensi makanan yang sehat.

Hasil pra-survei yang dilakukan pada 23 mahasiswa kesehatan Universitas Negeri Gorontalo pada Mei 2025 menunjukkan adanya kecenderungan yang perlu diperhatikan: sebagian mahasiswa merasa tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus, sering melewatkkan waktu makan karena kesibukan, mengikuti tren diet tanpa memahami kebutuhan nutrisi, serta memiliki pola makan yang kurang teratur. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa *body dissatisfaction* dan perilaku makan menyimpang dapat terjadi bahkan pada mahasiswa kesehatan.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas perilaku makan pada remaja dan dewasa muda, studi yang secara khusus menguji hubungan antara *body dissatisfaction* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo masih belum banyak dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diisi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body dissatisfaction* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Kebaruan penelitian terletak pada fokusnya yang menggabungkan aspek psikologis dan kognitif dalam memahami perilaku makan pada kelompok mahasiswa kesehatan di wilayah yang belum banyak diteliti. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu keperawatan dan gizi masyarakat, serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, seperti konseling gizi, promosi kesehatan, dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan desain cross-sectional kuantitatif yang dilaksanakan di Universitas Negeri Gorontalo pada 15-20 September 2025, melibatkan 91 mahasiswa kesehatan dari program studi Keperawatan, Farmasi, Kesehatan Masyarakat, dan Kedokteran semester 3 dan 5 yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling* menggunakan aplikasi *Spin The Wheel*. Responden memiliki status gizi normal hingga obesitas tingkat 1 berdasarkan klasifikasi IMT WHO untuk Asia Pasifik. Instrumen pengumpulan data terdiri dari *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) untuk mengukur *body dissatisfaction*, kuesioner Pengetahuan Gizi dengan 20 soal untuk menilai pemahaman nutrisi, dan *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) untuk mengidentifikasi perilaku makan. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin etik dan informed consent, dengan kuesioner dibagikan langsung dan diisi responden di bawah pengawasan peneliti. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26 dengan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku makan serta pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada taraf signifikansi  $p\text{-value} < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Karakteristik Responden Mahasiswa Kesehatan UNG

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Percentase (%)
<b>Usia</b>		
18 Tahun	5	5,5
19 Tahun	43	47,3
20 Tahun	36	39,6
21 Tahun	7	7,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	27,5
Perempuan	66	72,5
<b>Jurusan</b>		
Farmasi	22	24,2
Keperawatan	30	33
Kesehatan Masyarakat	27	29,7
Kedokteran	12	13,2
<b>Angkatan/Semester</b>		
2024/3	44	48,4
2023/5	47	51,6
<b>IMT</b>		
Normal	79	86,8
Kegemukan	9	9,9
Obes I	3	3,3

Berdasarkan tabel 1 karakteristik 91 responden menunjukkan mayoritas berusia 19 tahun (47,3%) dengan jenis kelamin perempuan (72,5%). Responden terbanyak berasal dari jurusan Keperawatan (33%), berada pada semester 5 (47%), dan memiliki status gizi dengan IMT normal (86,8%).

Tabel. 2  
Distribusi Gambaran *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Kesehatan UNG

<i>Body Dissatisfaction</i>	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Tidak Ada	48	52,7
Ringan	20	22,0
Sedang	16	17,6
Berat	7	7,7
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden berada pada kategori tidak ada *body dissatisfaction*, yaitu sebanyak 48 orang (52,7%). Responden yang mengalami *body dissatisfaction* ringan berjumlah 20 orang (22,0%), sedangkan yang termasuk dalam kategori *body dissatisfaction* sedang sebanyak 16 orang (17,6%). Sementara itu, terdapat 7 responden (7,7%) yang mengalami *body dissatisfaction* berat.

Tabel. 3  
Distribusi Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Kesehatan UNG

Pengetahuan Gizi	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Baik	77	84,6
Cukup	8	8,8
Rendah	6	6,6
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 3 mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 77 orang (84,6%). Selanjutnya, terdapat 8 orang responden (8,8%) dengan pengetahuan gizi cukup, dan 6 orang responden (6,6%) dengan pengetahuan gizi rendah.

Tabel. 4  
Distribusi Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Kesehatan UNG

Perilaku Makan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Tidak Beresiko	77	84,6
Beresiko	14	15,4
Total	91	100,0

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden berada pada kategori perilaku makan tidak berisiko, yaitu sebanyak 77 orang (84,6%). Sementara itu, terdapat 14 responden (15,4%) yang termasuk dalam kategori perilaku makan berisiko.

Tabel. 5  
Analisis Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Kesehatan

<i>Body Dissatisfaction</i>	Perilaku Makan				Total	<i>P-Value</i>
	Tidak Beresiko	Beresiko	N	%		
Tidak Ada	47	51,6	1	1,1	48	52,7
Ringan	18	19,8	2	2,2	20	22
Sedang	11	12,1	5	5,5	16	17,6
Berat	1	1,1	6	6,6	7	7,7
Jumlah	77	84,6	14	15,4	91	100,0

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden tanpa *body dissatisfaction* memiliki perilaku makan tidak berisiko (51,6%), dengan hanya 1,1% yang berisiko. Pada kategori *body dissatisfaction* ringan, 19,8% tidak berisiko dan 2,2% berisiko. Kategori sedang menunjukkan 12,1% tidak berisiko dan 5,5% berisiko. Sementara pada kategori berat, hanya 1,1% tidak berisiko, sedangkan 6,6% berisiko.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti H1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Tabel. 6  
Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Kesehatan

Pengetahuan Gizi	Perilaku Makan				Total	<i>P</i> -Value
	Tidak Beresiko		Beresiko			
	N	%	N	%	Jumlah	%
Baik	71	78	6	6,6	77	0,000
Cukup	6	6,6	2	2,2	8	
Kurang	0	0	6	6,6	6	
Jumlah	77	84,6	14	15,4	91	100,0

Berdasarkan tabel sebagian besar responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki perilaku makan tidak berisiko (78%), sedangkan yang berisiko hanya 6,6%. Pada kategori pengetahuan cukup, 6,6% tidak berisiko dan 2,2% berisiko. Sementara responden dengan pengetahuan kurang seluruhnya menunjukkan perilaku makan berisiko (6,6%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti H1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

## PEMBAHASAN

### Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Makan

Perilaku makan mahasiswa merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, mulai dari bagaimana mereka memandang tubuhnya hingga sejauh mana pemahaman mereka mengenai gizi memengaruhi pilihan makanan sehari-hari. Pada masa dewasa awal, mahasiswa berada pada fase yang cukup rentan terhadap perubahan kebiasaan makan karena tekanan akademik, dinamika sosial, serta tuntutan penampilan. Dalam konteks ini, citra tubuh dan pengetahuan gizi menjadi dua aspek penting yang kerap membentuk cara seseorang mengambil keputusan terkait makanan, baik secara sadar maupun tidak. Temuan penelitian ini kemudian memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *body dissatisfaction* dan pemahaman gizi berperan dalam menentukan perilaku makan mahasiswa, sekaligus memperlihatkan kompleksitas hubungan antara faktor psikologis, kognitif, dan lingkungan.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan ( $p=0,000$ ). Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya cenderung menunjukkan perilaku makan yang kurang sehat, baik melalui pembatasan asupan secara berlebihan, makan emosional, maupun diet ekstrem. Temuan ini sejalan dengan teori *Body Image* yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh memunculkan respons emosional, seperti kecemasan dan rendah diri, yang kemudian memengaruhi cara seseorang bersikap terhadap makanan. Respons ini juga terkonfirmasi dalam berbagai penelitian terbaru seperti Yan et al., (2022); Wangu et al., (2023); Yang et al. (2022) yang menemukan bahwa citra tubuh negatif berhubungan erat dengan perilaku makan

tidak adaptif pada mahasiswa.

Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak sepenuhnya bersifat linier. Pada kelompok mahasiswa tanpa *body dissatisfaction*, sebagian besar justru menunjukkan perilaku makan sehat. Hal ini menggambarkan bahwa citra tubuh positif mampu berperan sebagai faktor pelindung, sehingga mahasiswa dapat mengambil keputusan makan yang lebih rasional. Hal ini sejalan dengan penelitian Azhar et al., (2024) Mahasiswa cenderung menunjukkan citra tubuh yang positif dan pola makan yang lebih adaptif. Namun keberadaan satu responden yang tetap menunjukkan perilaku makan berisiko meskipun tidak memiliki ketidakpuasan tubuh mengisyaratkan bahwa faktor lain seperti stres akademik, paparan makanan cepat saji, atau pola hidup yang praktis turut memengaruhi perilaku makan individu (Nurdiani et al., 2023).

Ketika tingkat ketidakpuasan tubuh meningkat dari ringan ke sedang dan berat, kecenderungan perilaku makan berisiko semakin terlihat. Mahasiswa dengan *body dissatisfaction* berat bahkan menunjukkan angka tertinggi pada perilaku makan berisiko. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori *Social Comparison*, di mana tekanan sosial mengenai standar tubuh ideal semakin memperburuk hubungan seseorang dengan makanan. Menariknya, masih terdapat satu mahasiswa dengan ketidakpuasan tubuh berat yang tetap mampu menjaga pola makannya. Fenomena ini menunjukkan bahwa faktor seperti kontrol diri, dukungan sosial, dan penerimaan diri (*self-compassion*) dapat menjadi penahan yang kuat terhadap perilaku makan berisiko, sebagaimana juga dijelaskan oleh (Aleeza & Bintari, 2023; Handryani & Dewi (2025).

### **Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan**

Selain faktor psikologis, penelitian ini juga menegaskan pentingnya kualitas pengetahuan gizi dalam membentuk perilaku makan. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan perilaku makan mahasiswa ( $p=0,000$ ). Mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik umumnya mampu menerapkan pola makan sehat dengan lebih konsisten. Mereka memahami prinsip pemilihan makanan, pengaturan porsi, dan keseimbangan nutrisi. Temuan ini sejalan dengan landasan teoretis *Health Belief Model* yang menyebutkan bahwa pemahaman seseorang mengenai manfaat dan risiko kesehatan dalam hal ini konsumsi makanan akan membentuk motivasi dalam menjaga perilaku makan yang seimbang.

Namun, menarik untuk diperhatikan bahwa tidak semua mahasiswa berpengetahuan baik menunjukkan perilaku makan sehat. Beberapa justru memiliki kebiasaan makan yang berisiko. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku makan. Tekanan akademik, tren diet viral, pengaruh teman sebaya, hingga ketersediaan makanan praktis menjadi faktor lingkungan yang dapat mengalahkan pengetahuan gizi (Saputri & Purwito, 2024). Deng et al., (2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan literasi gizi tinggi tetap rentan melakukan perilaku makan tidak sehat karena kurangnya konsistensi dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki.

Sebaliknya, mahasiswa dengan pengetahuan gizi rendah menunjukkan pola paling konsisten: seluruh responden dalam kategori ini memiliki perilaku makan berisiko. Kurangnya pemahaman membuat mereka lebih sering memilih makanan cepat saji, mengonsumsi makanan tinggi gula atau kalori, dan kurang memperhatikan komposisi nutrisi. Djide & Pebriani (2023) menjelaskan bahwa rendahnya literasi gizi merupakan salah satu faktor dominan yang menjelaskan mengapa mahasiswa lebih memilih makanan praktis yang umumnya tidak sehat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin tampaknya memberi pengaruh kontekstual terhadap perilaku makan. Mahasiswa perempuan cenderung lebih terpapar tekanan sosial terkait penampilan, sehingga lebih berhati-hati dalam memilih makanan, namun pada saat yang sama lebih rentan mengalami diet ketat atau makan tidak teratur(Megawati & Nurhayati, 2022). Sebaliknya, mahasiswa laki-laki cenderung makan dalam porsi lebih besar dan lebih sering memilih makanan tinggi kalori sebagai kompensasi setelah aktivitas fisik (Bonfanti et al., 2025).

Selain itu, perlu dicatat bahwa pengumpulan data dilakukan melalui metode *self-report*, yang memiliki potensi bias karena responden dapat memberikan jawaban yang dianggap lebih baik secara sosial. Bias sosial ini dapat menjelaskan mengapa beberapa mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik tetap tercatat memiliki perilaku makan berisiko. Wulandari et al., (2025) menyebutkan bahwa bias laporan diri sering kali menghasilkan data yang tampak lebih positif dibandingkan perilaku sebenarnya.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperlihatkan bahwa perilaku makan mahasiswa merupakan hasil interaksi yang kompleks antara persepsi tubuh, pengetahuan gizi, tekanan sosial, dan faktor emosional. Dengan memadukan analisis statistik dan kerangka teori, temuan penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti empiris sebelumnya, tetapi juga memberikan gambaran bahwa intervensi terkait perilaku makan perlu memperhatikan aspek psikologis dan lingkungan, bukan sekadar meningkatkan pengetahuan gizi.

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan, dan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan.

## **SARAN**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi perilaku makan seperti stres akademik, dukungan sosial, dan paparan media dengan sampel yang lebih representatif, serta menguji efektivitas intervensi promotif-preventif dalam menurunkan risiko perilaku makan tidak sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aleeza, A., & Bintari, D. R. (2023). Trait Anxiety and Eating Disorder Symptoms: Psychological Inflexibility as Mediator. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(2), 117–147. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v8i22023.117-147>
- Amini, A., Zwagery, R. V., & Yuserina, F. (2024). Efek Mediasi Berbagi Pengetahuan dalam Kepemimpinan Transformasional pada Hubungan Kepercayaan Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas Lambung Mangkurat yang Melakukan Perawatan Skincare. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.012>
- Azhar, F. L., Junita, D. E., Wati, D. A., & Nurhayati, A. (2024). Hubungan Perilaku Makan dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024. *Journal on Education*, 07(01), 7777–7785. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Rodgers, R., & Coco, G. Lo. (2025). The Association between Social Comparison in Social Media, Body Image Concerns and Eating Disorder Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>

- Deng, W., Yi, Z., & Lee, J. C. (2024). The Demographic Variation in Nutrition Knowledge and Relationship with Eating Attitudes among Chinese University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 159. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph21020159>
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112–118. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.445>
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Eini-Zinab, H., Amini, M., & Abdollahi, M. (2022). The Association and Mediation Role of Food and Nutrition Literacy (FNLIT) with Eating Behaviors, Academic Achievement and Overweight in 10–12 Years Old Students: A Structural Equation Modeling. *Nutrition Journal*, 21(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12937-022-00796-8>
- El-Zayat, A., Sultan, S., Alharthi, S., Jamal, D., Abdullah, A., & Albusati, N. (2025). The Relationship between Perceived Stress and Emotional Eating among University Students in Saudi Arabia. *Discover Mental Health*, 5(1), 107. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00215-4>
- Handryani, M., & Dewi, I. K. (2025). The Importance of Self Compassion for Everything. *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v7i1.5131>
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Abi Fisb Iwu. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 45–54. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2833>
- Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(2), 65–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.57746>
- Nilawati, S. (2023). Hubungan antara Perilaku Makan dan Body Image dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Kependidikan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 405–411. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/koloni.v2i2.293>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Saputri, R. V., & Purwito, D. (2024). Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 782–794. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10652884>
- Syafiqah, N., & Syafiyah, A. A. (2024). Pengaruh Body Dissatisfaction terhadap Kecenderungan Eating Disorder pada Remaja Putri di Kota Bukittinggi. *Journal On Teacher Education*, 6(1990), 86–93. <https://siakad.stikesdhb.ac.id/repositories/400221/4002210091/ARTIKEL PDF.pdf>
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>
- WHO. (2024). *Malnutrition*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition/>

- Wulandari, Hasyim, B., & P, E. (2025). Kepercayaan Diri dan Performa Public Speaking : Studi Psikologi. *Hikmah*, 19(2), 325–342. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Hik/article/view/17218/6896>
- Yan, J., Su, H., & Li, C. (2022). Effect of Body Dissatisfaction on Binge Eating Behavior of Chinese University Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 995301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995301>
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: The Mediation Role of Smartphone Addiction and Depression. *Nutrients*, 14(6), 1281. <https://doi.org/10.3390/nu14061281>
- Yilmaz, H. Ö., Arslan, S., & Selçuk, K. T. (2025). From Knowledge to Action : How Nutrition Knowledge Shapes Sustainable Eating and Mediterranean Diet Adherence. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1684438. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1684438>