



Korelasi Antara Citra Tubuh, Depresi, Kecemasan, Stress, Kualitas Hidup dan Status Gizi

Correlation Between Body Image, Depression, Anxiety, Stress, Quality of Life and Nutritional Status

Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono^{1*}, Iit Fitrianingrum²

¹ Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura; agustina.arundina@medical.untan.ac.id

² Departemen Biologi Patobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura; iit.fitrianingrum@medical.untan.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a period of identity formation, and the social environment plays a significant role in shaping perceptions of body image. Negative body image perceptions can reduce quality of life and mental well-being, which in turn may affect the nutritional status of high school students. This study was carried out at five public senior high schools in Pontianak City, involving 284 students, in September 2024. Data were collected through BMI measurements and the administration of three instruments: the BSQ-34 questionnaire, the WHOQOL-Brief scale, and the DASS test. Relationships between variables were analyzed using the Pearson Chi-Square test. The results showed that students generally held positive body image perceptions and had normal nutritional status. Quality of life was rated highest in the physical health and environmental domains. Nutritional status was significantly associated with body image ($p = 0.000$). Body image was significantly related to depression ($p = 0.000$) and anxiety ($p = 0.000$), as well as to the physical health ($p = 0.006$) and psychological health ($p = 0.008$) domains of quality of life. Implementing physical activity programs and providing cognitive-behavioral support can help improve positive body image perceptions, which in turn benefit mental health and quality of life, and ultimately support better nutritional status among high school students.

Keywords : *Body image; High school student; Mental health; Nutritional status; Quality of Life*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa mencari jati diri, pengaruh dari lingkungan sosial dapat mempengaruhi penilaian citra tubuh. Persepsi negatif citra tubuh akan mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizi siswa SMA. Penelitian ini dilakukan di lima SMA Negeri di Kota Pontianak dengan melibatkan 284 Siswa pada bulan September 2024. Pengumpulan data dengan melakukan penilaian IMT, kuesioner BSQ-34, WHOQOL-Brief, dan DASS. Uji hubungan menggunakan Pearson Chi-Square. Siswa SMAN memiliki penilaian citra tubuh positif dengan status gizi normal. Kualitas hidup paling baik pada domain kesehatan fisik dan lingkungan. Status gizi berhubungan dengan citra tubuh ($p=0.000$). Citra tubuh berhubungan dengan depresi ($p=0.000$) dan kecemasan ($p=0.000$), selain itu juga berhubungan dengan domain kesehatan fisik ($p=0.006$) dan psikologis ($p=0.008$). Penerapan olahraga dan pemberian terapi perubahan cara berpikir dapat meningkatkan penilaian positif citra tubuh yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup dan pada akhirnya berhubungan dengan status gizi siswa SMA.

Kata Kunci : *Citra tubuh; Kesehatan Mental; Kualitas hidup; Siswa SMA; Status gizi*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode hidup manusia, pada masa ini terjadi perubahan fisik yang cepat disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini berdampak pada rasa tidak percaya diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, hal ini dihubungkan dengan ketertarikan pada lawan jenis [1]. *Image* kecantikan dan ketampanan pada masyarakat saat ini dinilai memiliki pengaruh yang kuat terhadap penerimaan masyarakat [2]. Pada remaja konsep *thin-ideal* dan *the athletic-ideal* dapat menjadi penyebab masalah mental yang berujung pada bunuh diri dan penerapan perilaku tidak sehat [3]. Pada remaja rasa tidak puas dengan hidup mereka akan mencetuskan perilaku *conduct problem*, yaitu perilaku merusak dirinya sendiri dan orang lain dan persepsi citra tubuh negatif akan menjadi salah satu pemicunya [4], [5].

Pada seseorang dengan gangguan persepsi citra tubuh akan melakukan berbagai tindakan yang akan mengganggu kesehatan dirinya sendiri, dengan melakukan tindakan ekstrem yang pada akhirnya akan berpengaruh pada gangguan kecemasan dan depresi yang dapat berujung pada gangguan makan dan kualitas hidup [6]. Body dysmorphic disorder (BDD) menjadi predictor terjadinya depresi, kecemasan dan stress [7].

Kecemasan akibat persepsi negatif citra tubuh terutama terjadi pada mahasiswa perempuan, hal ini disebabkan karena wanita lebih memiliki kepekaan dan mudah terpengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, yang dihubungkan dengan kondisi overweight dan obesitas (Gao et al., 2020). Akan tetapi dapat juga terjadi pada remaja laki-laki, yang berujung pada masalah kesehatan mental [8]. *Muscle dysmorphic disorders* atau bigorexia, yaitu merupakan masalah yang mengakibatkan gangguan perilaku makan, yang disebabkan karena obsesi pada remaja laki-laki untuk mendapatkan tubuh yang lebih berotot [9], [10].

Pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 12 DKI Jakarta, 66.8% memiliki citra tubuh negatif dengan 12.6% nya memiliki perilaku makan yang kurang baik [11]. Akan tetapi hasil ini bertentangan pada remaja putri di SMA kota Jambi 64.6% [12] dan SMAN 1 Telagasari Karawang 54,5% [13] justru memiliki positif body image. Media massa mempengaruhi penilaian citra tubuh dan perilaku makan, sedangkan pengaruh teman berhubungan dengan IMT. Hal ini menunjukkan lingkungan sosial remaja sangat mempengaruhi penilaian terhadap dirinya sendiri [14]. Pada akhirnya gangguan persepsi citra tubuh pada remaja ini akan mempengaruhi perilaku makan. Kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang paling mempengaruhi penilaian citra tubuh dan berdampak pada gangguan pola makan yang dalam jangka panjang akan mempengaruhi status gizi [12], [15].

Pada siswi SMAN 6 Bogor, sebanyak 72 siswa (69.9%) dengan penilaian citra tubuh negative mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Perasaan tidak puas dengan penampilan dan waspada berlebihan pada penambahan berat badan, sehingga melakukan usaha dengan diet, berolahraga, perawatan tubuh dan mengonsumsi obat pelangsing agar berat badan berkurang dan berakibat pada lingkaran lengan atas [16]. Pada seseorang dengan masalah stunting justru meningkatkan *self-concept*, *self-mage* dan *personal identity* penderitanya [17]. Menurut gambaran masalah diatas maka perlu dilakukan penilaian terhadap permasalahan mental dan citra tubuh yang berakibat pada status gizi remaja di SMA Kota Pontianak.

METODE

Merupakan penelitian analitik potong lintang, dilakukan pada 6 September hingga 20 September 2023. Penelitian dilakukan pada lima SMA Negeri di Kota Pontianak dengan melibatkan 284 siswa kelas X dan XI. Data yang dikumpulkan meliputi penentuan status gizi dengan pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital dengan merk OMRON dan tinggi badan dengan menggunakan Staturemeter, selanjutnya dari data berat badan dan tinggi badan yang didapatkan dilanjutkan untuk penilaian IMT. Pengisian kuesioner yaitu untuk penilaian citra tubuh dengan Body Shape Questionnaire (BSQ-34), kuesioner kualitas hidup dengan World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) yang terdiri dari 4 domain penilaian yaitu fisik, psikologik, sosial dan lingkungan dan kuesioner penilaian

gangguan kesehatan mental dengan DASS-21. Analisis hubungan data kategorik antar variabel dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*. Kegiatan penelitian sudah mendapatkan keterangan lolos kaji etik no. 3970/UN22.9/PG/2023 tanggal 14 Juni 2023.

HASIL

Siswa SMAN yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar pada kelas XI sebanyak 234 (82,4%) berusia antara 14-19 tahun. Siswa dengan jenis kelamin perempuan sebesar 66,5%)siswa dan berdasarkan riwayat melakukan pengaturan makanan, didapatkan 16,9% siswa melakukan diet dibawah pengawasan tenaga profesional. Pada tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif dan dengan status gizi normal. Pada siswa dengan citra tubuh negatif, paling banyak dialami siswa dengan status gizi gemuk dibandingkan dengan status gizi lainnya.

Tabel 1. Hubungan Status Gizi dan Citra Tubuh

Status Gizi	Citra Tubuh Positif	Citra Tubuh Negatif
Kurus	78	7
Normal	118	20
Gemuk	33	28

Siswa dengan tingkat depresi dan stress sedang banyak yang memiliki citra tubuh negatif, sedangkan pada tingkat kecemasan berat tidak ada perbedaan pada penilaian persepsi citra tubuh (tabel 2).

Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh dan Kesehatan Mental

Citra Tubuh	Depresi				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Positif	196	27	6	0	0
Negatif	33	14	8	0	0
	Kecemasan				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Positif	181	15	29	3	1
Negatif	27	15	10	3	0
	Stress				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Positif	220	8	1	0	0
Negatif	51	2	2	0	0

Kualitas hidup dinilai berdasarkan 4 domain penilaian pada tabel 3. Sebagian besar responden memiliki penilaian kualitas hidup sangat baik pada domain kesehatan fisik dan lingkungan, sedangkan untuk domain psikologis dan hubungan sosial berada penilaian baik. Jika dilihat pada siswa dengan kualitas hidup buruk, justru paling banyak memiliki persepsi citra tubuh positif.

Tabel 3. Hubungan Citra Tubuh dan Kualitas Hidup

Citra Tubuh	Kesehatan Fisik			
	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk
Positif	148	73	8	0
Negatif	26	22	2	0
	Psikologis			
	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk
Positif	97	95	29	8
Negatif	12	26	11	6
	Hubungan Sosial			
	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk
Positif	56	132	27	14
Negatif	14	35	5	1

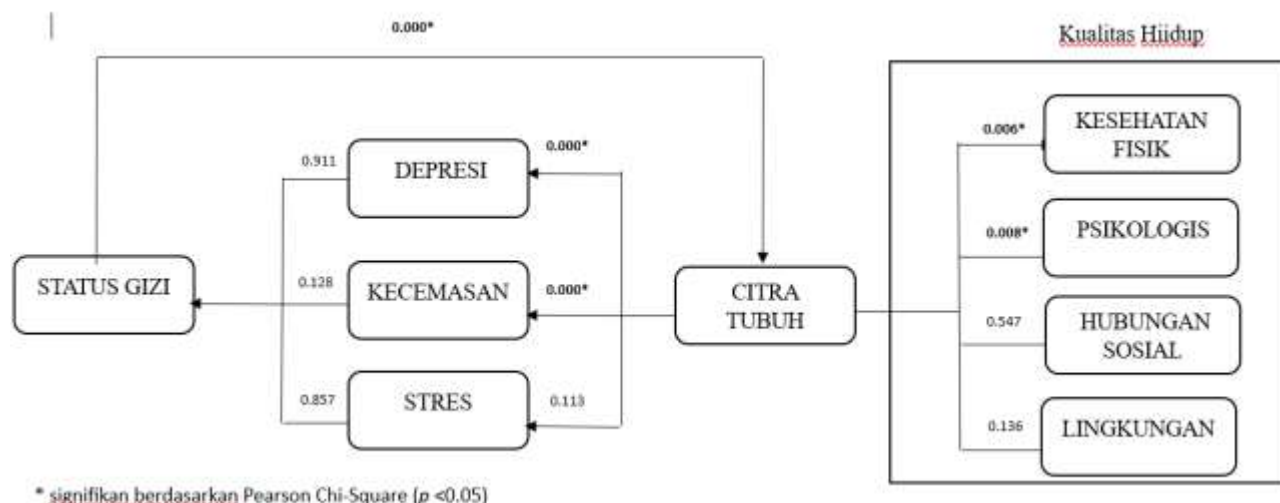
	Lingkungan			
	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk
Positif	113	84	23	9
Negatif	20	21	11	3

Penilaian status gizi siswa SMA dengan kategori gemuk didapatkan jumlah siswa yang memiliki tingkat kesehatan mental yang normal, berbanding terbalik jika dibandingkan dengan siswa dengan status gizi kurus justru memiliki gangguan kesehatan mental sedang hingga sangat berat (Tabel 4).

Tabel 4. Hubungan Kesehatan Mental dan Status Gizi

Kesehatan Mental	Status Gizi		
	Kurus	Normal	Gemuk
Depresi			
Normal	67	114	48
Ringan	14	18	9
Sedang	4	6	4
Kecemasan			
Normal	61	103	44
Ringan	6	13	11
Sedang	13	21	5
Berat	4	1	1
Sangat Berat	1	0	0
Stress			
Normal	82	131	58
Ringan	3	5	2
Sedang	0	2	1

Uji hubungan antar variabel yang diukur pada gambar 1, didapatkan beberapa hubungan yang signifikan yaitu hubungan antara status gizi dengan citra tubuh ($p= 0.000$), citra tubuh dengan kesehatan mental yaitu depresi ($p= 0.000$), dan ansietas ($p= 0.000$). Selain itu, citra tubuh dengan kualitas hidup domain kesehatan fisik ($p= 0.006$), dan psikologis ($p= 0.008$).



Gambar 1. Korelasi Antar Variabel

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan citra tubuh pada siswa SMA di Kota Pontianak. Remaja dengan status gizi tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya. Saat ini masalah citra tubuh telah menjadi masalah global, terutama karena tekanan dari sosial di masyarakat dan remaja merupakan subjek yang mudah terpengaruhi terhadap perubahan global ini. Gangguan terhadap kesehatan mental dan fisik telah banyak dihubungkan dengan masalah penilaian citra tubuh yang negatif [18]. Hal ini juga sejalan dengan konsep bahwa masa remaja merupakan periode sensitif terhadap penilaian fisik. Penampilan menjadi salah satu aspek penting pembentukan identitas diri dan turut dipengaruhi oleh media sosial. Media sosial akan membangun citra bentuk tubuh yang ideal, berdasarkan dari penelitian review sebelumnya, citra tubuh ideal pada remaja yang kurus (*thin*) dan berbentuk (*shaped*). Ketidakesesuaian antara persepsi tubuh ideal dan kondisi tubuh aktual menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya yang dapat meningkatkan kejadian gangguan makan remaja [19].

Citra tubuh yang negatif berhubungan dengan peningkatan risiko depresi dan ansietas. Remaja yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sering kali mengalami tekanan psikologis akibat perbandingan sosial dan standar kecantikan yang dipengaruhi media. Kondisi ini dapat memicu perasaan rendah diri (*low self-esteem*), menarik diri dari lingkungan sosial dan peningkatan kecemasan. Keadaan ini juga berkorelasi dengan kondisi status gizi *overweight* [20]. Gangguan makan merupakan upaya seseorang untuk mengontrol bentuk tubuh [15]. Dengan demikian, citra tubuh menjadi faktor penting yang menjembatani antara kondisi fisik (status gizi) dan kesehatan mental remaja.

Lebih lanjut, citra tubuh yang negatif tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Remaja dengan persepsi tubuh yang buruk cenderung melakukan perilaku tidak sehat, seperti diet ekstrem, aktivitas fisik berlebihan, atau sebaliknya menjadi tidak peduli terhadap pola makan dan olahraga. Kecanduan olahraga (*compulsive exercise*) berkorelasi negatif dengan gejala depresi, dan keadaan ini lebih banyak terjadi pada perempuan, mereka mengalami kecanduan olahraga karena alasan berat badan dan bentuk tubuh [21]. Akan tetapi, citra tubuh negatif juga dapat memicu keinginan untuk menerapkan perilaku makan yang sehat seperti menghindari makanan gorengan dan terlibat dalam aktivitas fisik intensitas sedang [22].

Kualitas hidup merupakan cerminan persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya serta sistem penilaian individu dan masyarakat yang terdiri dari tujuan, standar, harapan dan kepentingan, yang dibentuk oleh manusia itu sendiri. Citra tubuh yang positif berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, sedangkan persepsi negatif terhadap tubuh sering kali menurunkan kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis [23]. Pada akhirnya, persepsi citra tubuh ini juga berperan dalam menentukan status gizi remaja, karena persepsi diri terhadap tubuh dapat mempengaruhi status gizi remaja, akibat perubahan pola makan dan kebiasaan hidup sehari-hari [24]. *Appearance evaluation dan appearance orientation* akan mempengaruhi penilaian citra tubuh dan hal ini akan memicu terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja, karena usaha yang dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan tampilan yang menarik, salah satunya perubahan asupan makan negatif pada frekuensi makan dan jenis ragam makanan yang dikonsumsi [16].

Oleh karena itu, penerapan intervensi berbasis perubahan perilaku dan terapi mental menjadi penting. Edukasi gizi, konseling psikologis, serta pelatihan keterampilan coping perlu diberikan untuk memperkuat penerimaan diri dan persepsi tubuh yang positif. Pendekatan ini dapat meningkatkan *self-esteem*, yang berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif citra tubuh. *Self-esteem* yang baik memungkinkan remaja untuk menilai dirinya secara lebih realistis dan menerima keberagaman bentuk tubuh, sehingga risiko depresi dan ansietas dapat menurun.

Olahraga menjadi parameter yang mempengaruhi baik pada kualitas hidup maupun citra tubuh [23]. Menerapkan olahraga akan meningkatkan *self-worth*, *self-concept* dan *self-esteem* pada remaja. *Self-esteem* yang meningkat akan meningkatkan penilaian positif diri dan menurunkan masalah mental akibat penerimaan diri rendah [20]. Metode lain yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan terapi *thought stopping*, yaitu dengan mengubah cara pikir. Menghentikan dan menghambat distress atau pikiran negatif yang akan menyebabkan ansietas dan gangguan mental lainnya akibat tekanan sosial [25], [26]

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kesejahteraan remaja—menggabungkan aspek gizi, psikologi, dan perilaku kesehatan untuk menciptakan kondisi fisik dan mental yang seimbang.

SIMPULAN

Status gizi berhubungan dengan citra tubuh, citra tubuh berhubungan dengan depresi dan ansietas, lebih lanjut citra tubuh juga berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikologis pada siswa SMA di Kota Pontianak. Penerapan perubahan perilaku dan terapi mental yang tepat akan meningkatkan *self-esteem* yang akan menurunkan efek persepsi citra tubuh negatif.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang telah membiayai penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pontianak, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Pontianak, Kepala sekolah dan siswa yang terlibat dalam penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. C. A. Zahra and P. Shanti, "Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur," *Semin. Nas. Psikol. UM*, vol. 1, no. 1, pp. 8–21, 2021, [Online]. Available: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1221>
- [2] S. A. Mclean and S. J. Paxton, "Body Image in The Context of eating Disorders," *Psychiatr Clin N Am*, vol. 42, no. 1, pp. 145–156, 2019, doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006.
- [3] P. Aparicio-Martinez, A. J. Perea-Moreno, M. P. Martinez-Jimenez, M. D. Redel-Macías, C. Pagliari, and M. Vaquero-Abellan, "Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 21, 2019, doi: 10.3390/ijerph16214177.
- [4] D. E. Putri *et al.*, "Conduct Problem Pada Siswa SMA di Kabupaten Pasaman Sumatera Barat," *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.*, vol. 4, no. 3, pp. 540–549, 2019.
- [5] X. Peng *et al.*, "Body Image Dissatisfaction and Aggressive Behavior Among Chinese Children at Different Pubertal Stages : A Path Analysis," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 15, no. August, pp. 2573–2586, 2022, doi: 10.2147/PRBM.S382999.
- [6] S. Virgandiri, D. R. Lestari, and R. V. Zwagery, "Relationship of body image with eating disorder in female adolescent," *J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.)*, vol. 8, no. 1, pp. 53–59, 2020, doi: 10.21776/ub.jik.2020.008.01.1.
- [7] R. F. Hakim, D. A. Alrahmani, D. M. Ahmed, N. A. Alharthi, A. R. Fida, and R. M. Al-Raddadi, "Association of body dysmorphic disorder with anxiety, depression, and stress among university students," *J. Taibah Univ. Med. Sci.*, vol. 16, no. 5, pp. 689–694, Oct. 2021, doi: 10.1016/j.jtumed.2021.05.008.
- [8] J. H. Baker *et al.*, "Body Dissatisfaction in Adolescent Boys," *Dev Psychol*, vol. 55, no. 7, pp. 1566–1578, 2019, doi: 10.1037/dev0000724.
- [9] K. M. Skemp, R. L. Elwood, and D. M. Reineke, "Adolescent Boys are at Risk for Body Image Dissatisfaction and Muscle Dysmorphia," *Californian J. Health Promot.*, vol. 17, no. 1, pp. 61–70, 2019.
- [10] A. Devrim-Ianpir, R. Zare, A. Ali, and S. S. Sandgren, "Performance Enhancement & Health Muscle dysmorphia and associated psychological features of males in the Middle East : A systematic review," *Perform. Enhanc. Heal.*, vol. 11, no. 3, p. 100256, 2023, doi: 10.1016/j.peh.2023.100256.
- [11] M. R. Hadi Kusuma and T. Krianto, "Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik

- Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta,” *Perilaku dan Promosi Kesehatan. Indones. J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 1, no. 1, p. 23, 2018, doi: 10.47034/ppk.v1i1.2114.
- [12] M. Merita, N. Hamzah, and D. Djayusmantoko, “Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 9, no. 2, pp. 81–86, 2020, doi: 10.14710/jnc.v9i2.24603.
- [13] L. Riski Sefrina, M. Elvandari, R. Rahmatunisa, and J. H. Ronggowaluyo, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Body Image pada Remaja di Karawang,” *Nutr. Diaita*, vol. 10, p. 35, 2018.
- [14] G. A. K. T. E. Wahyuni and N. M. A. Wilani, “Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar,” *J. Psikol. Udayana*, vol. 6, no. 1, pp. 176–185, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>
- [15] M. P. A. Agustini, M. V. W. Yani, M. S. A. Pratiwi, and P. C. D. Yuliyatni, “Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar,” *J. Med. Udayana*, vol. 10, no. 9, pp. 60–66, 2021.
- [16] P. I. Wardhani, Agustina, and S. Marina Ery, “Hubungan Body Image Dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Di Sman 6 Bogor Tahun 2019,” *J. Public Heal. Res. Community Heal. Dev.*, vol. 3, no. 2, p. 128, 2020, doi: 10.20473/jphrecode.v3i2.14527.
- [17] E. Hidayati, D. A. Rahmayanti, M. F. Mubin, D. A. Rahayu, and Mariyam, “Self-concept of adolescents who have stunting,” *Teikyo Med. J.*, vol. 44, no. 4, pp. 1065–1072, 2021, [Online]. Available: https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85115804506
- [18] R. F. Rodgers, K. Laveway, P. Campos, and P. H. B. de Carvalho, “Body image as a global mental health concern,” *Cambridge Prism. Glob. Ment. Heal.*, vol. 10, no. e9, pp. 1–8, 2023, doi: 10.1017/gmh.2023.2.
- [19] T. L. E. Tunga, “Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.684.
- [20] I. Diengdoh and A. Ali, “Body image and its association with depression, anxiety, and self-esteem among college going students: A study from Northeast India,” *Indian J. Community Med.*, vol. 47, no. 2, pp. 218–222, Apr. 2022, doi: 10.4103/ijcm.ijcm_881_21.
- [21] K. Edlund, F. Johansson, R. Lindroth, L. Bergman, T. Sundberg, and E. Skillgate, “Body image and compulsive exercise: are there associations with depression among university students?,” *Eat. Weight Disord.*, vol. 27, no. 7, pp. 2397–2405, Oct. 2022, doi: 10.1007/s40519-022-01374-x.
- [22] I. Niswah, J. H. Rah, and A. Roshita, “The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia,” *Food Nutr. Bull.*, vol. 42, no. 1_suppl, pp. S109–S121, Jun. 2021, doi: 10.1177/0379572120977452.
- [23] S. Yarmohammadi, M. Ghaffari, H. Yarmohammadi, P. H. Koukamari, and A. Ramezankhani, “Relationship between quality of life and body image perception in Iranian medical students: Structural equation modeling,” *Int. J. Prev. Med.*, vol. 11, no. 1, 2020, doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_203_19.
- [24] N. N. A. D. Astini and W. Gozali, “Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri,” *Int. J. Nat. Sci. Eng.*, vol. 5, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.23887/ijnse.v5i1.31382.
- [25] E. Malfasari and F. Erlin, “Terapi Thought Stopping (TS) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit,” *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.*, vol. 2, no. 6, pp. 444–450, 2017.
- [26] A. C. Maharani and N. Naqiyah, “Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety,” *Bisma J. Couns.*, vol. 6, no. 2, pp. 249–257, 2022, doi: 10.23887/bisma.v6i2.50135.