



**PENTINGNYA POLA MAKAN SEHAT GUNA MENCEGAH EATING DISORDER
PADA REMAJA DI SMAN 9 KOTA BOGOR**

***THE SIGNIFICANCE OF HEALTHY DIETARY PATTERNS IN PREVENTING EATING
DISORDERS AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 9 BOGOR***

**Rosyda Dianah^{1*}, Faisal Basri², Davina Maharani³, Arundina Miskha⁴,
Putri Humaira Gunawan⁵, Azmi Aulia⁶**

^{1*23456} Sekolah Vokasi, IPB University, Jawa Barat

^{1*} dreamys_putri@apps.ipb.ac.id, ² rosydadianah@apps.ipb.ac.id, ³ faisalbasri@apps.ipb.ac.id, ⁴ davinamaharani@apps.ipb.ac.id, ⁵ arundinamiskha@apps.ipb.ac.id, ⁶ azmi.lia24aulia@apps.ipb.ac.id

Article History:

Received: March 04th, 2025

Revised: April 10th, 2025

Published: April 15th, 2025

Abstract: *The counseling activity aims to increase adolescents' understanding of the importance of healthy eating in preventing eating disorders. Counseling was carried out at SMA Negeri 9 Bogor City with an interactive lecture method using presentation media, pre-test, post-test, and supporting materials such as educational websites and keychains. Participants are students in grades 10 to 12 who are members of the Youth Red Cross. The results of the evaluation showed an increase in students' understanding from a pre-test score of 187 (66.8%) to 190 (67.8%) in the post-test. It can be concluded that the counseling method succeeded in increasing students' awareness about the dangers of eating disorders. It is recommended to continue to organize similar programs with more interesting and interactive teaching media such as animation videos, practical workshops or educational games so that people's understanding, especially adolescents, about healthy eating can increase and be applied in daily life.*

Keywords:

Eating Disorder;

Teenager;

Dietary Habit;

Abstrak

Kegiatan penyuluhan bertujuan meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya pola makan sehat dalam mencegah gangguan makan. Penyuluhan dilaksanakan di SMA Negeri 9 Kota Bogor dengan metode ceramah interaktif menggunakan media presentasi, pre-test, post-test, dan materi pendukung seperti website edukasi serta gantungan kunci. Peserta adalah siswa kelas 10 hingga 12 yang tergabung dalam Palang Merah Remaja. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa dari nilai pre-test 187 (66,8%) menjadi 190 (67,8%) pada post-test. Dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan ini metode penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya gangguan makan. Disarankan untuk terus menyelenggarakan program serupa dengan media ajar yang lebih menarik dan interaktif seperti video animasi, workshop praktik ataupun permainan edukatif agar pemahaman masyarakat, khususnya remaja, tentang pola makan sehat dapat meningkat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Gangguan Makan, Remaja, Pola Makan.

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu kelompok orang yang menempati wilayah tertentu dengan usia berkisar antara 10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan psikologis terjadi secara pesat. Perubahan komposisi tubuh dan perkembangan seks sekunder pada masa remaja sangat berpengaruh pada tubuh remaja (Siregar, 2016). Pada masa ini, remaja sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya, serta mulai membandingkan diri dengan teman sebayanya dan berdampak merasa kurang puas terhadap perubahan bentuk tubuhnya. Remaja tergolong dalam kelompok rentan karena merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Hal ini dapat menyebabkan persepsi tubuh yang buruk (persepsi negatif) dan menimbulkan dorongan untuk menjadi lebih kurus. Tekanan untuk menjadi lebih kurus dalam pikiran dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) yang akhirnya mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang (Kurniawan, 2015). Dalam satu dekade terakhir, prevalensi penderita *eating disorders* di Asia Tenggara mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 0,46% menjadi 3,2%, di Indonesia prevalensi penderita *eating disorders* adalah sebanyak 37,3%. Ada pun sebuah penelitian yang melibatkan 201 siswa SMA di Jakarta Timur menunjukkan bahwa 52,7% diantaranya mengalami *eating disorder* (Syifa dan Pusparini, 2018).

Komplikasi medis yang umum dari *eating disorder* meliputi malnutrisi, sariawan, gigi berlubang, detak jantung tidak normal, dan ketidakseimbangan elektrolit. Kondisi ini bisa berkembang menjadi kerusakan ginjal yang memerlukan dialisis. Penyebab *eating disorder* pada remaja perempuan bersifat kompleks, dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti persepsi tubuh negatif, sosial seperti media yang mempromosikan tubuh kurus sebagai bentuk tubuh ideal, serta tekanan lingkungan untuk memiliki tubuh ideal. Saat ini pemerintah Indonesia belum memiliki program khusus untuk pencegahan *eating disorder* pada remaja. Namun, sejak tahun 2020 pemerintah telah menyediakan layanan konsultasi psikologis gratis melalui BPJS Kesehatan dan program Layanan Sehat Jiwa (SEJIWA) yang dapat diakses oleh publik (Jannah *et al.*, 2024).

Perilaku makan menyimpang atau sering disebut *eating disorder* merupakan gangguan perilaku makan yang kompleks sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental terlebih jika terjadi pada remaja (Qalbya *et al.*, 2022). Untuk menghindari hal tersebut, diperlukan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait dampak yang akan terjadi akibat perilaku makan yang menyimpang. Salah satu cara yang dapat diberikan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman remaja, yaitu dengan cara penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah antara komunikator (penyuluh) dan komunikan dalam suatu interaksi (Rofiki, 2020). Penyuluhan dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan sebagai bentuk upaya agar suatu individu, kelompok, komunitas, ataupun masyarakat sadar, tahu, mengerti, mau dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya (Bakti, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang interaktif dan melibatkan anak-anak dalam kegiatan praktis dapat lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka

tentang gizi (Suprayetno, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, proposal kegiatan ini mengangkat tema penyuluhan kesehatan pada remaja dengan judul “Pentingnya Pola Makan Sehat Guna Mencegah Eating Disorder Pada Remaja di SMAN 9 Kota Bogor” sebagai rancangan kegiatan penyuluhan guna mencegah permasalahan eating disorder pada remaja.

Berisi deskripsi tentang analisis situasi atau kondisi obyektif subyek pengabdian (komunitas dampingan), isu dan fokus pengabdian, alasan memilih subjek pengabdian, dan perubahan sosial yang diharapkan atau tujuan pengabdian masyarakat yang didukung dengan data-data kualitatif maupun kuantitatif, serta didukung dengan *literature review* yang relevan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan di SMA N 9 Kota Bogor dengan peserta yang berasal dari siswa/i kelas 10, 11, dan 12 anggota organisasi Palang Merah Remaja (PMR) sejumlah 28 orang. Pemberian edukasi gizi dan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang bertujuan untuk memperdalam pengetahuan para siswa/i mengenai *eating disorder*. Media yang digunakan dalam penyuluhan berbentuk *PowerPoint*, *website LearnED*, *standing banner*, dan gantungan kunci. Pada awal pelaksanaan kegiatan, pelaksana kegiatan melakukan survey lokasi penyuluhan kemudian melakukan koordinasi bersama dengan wakil kepala sekolah SMAN 9 Kota Bogor.

Setelah mendapatkan perizinan dan terjalin kerja sama, kemudian dilakukan pemberian penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat guna mencegah *eating disorder* pada remaja. Adapun pokok bahasan dalam edukasi yang diberikan terdiri dari pengertian dan gejala *eating disorder*, jenis-jenis *eating disorder*, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak, langkah preventif, dan contoh menu yang dapat dikonsumsi oleh penderita *eating disorder*. Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja di SMAN 9 Kota Bogor. Strategi yang diterapkan mencakup penggunaan berbagai media edukasi, seperti website LearnED yang memudahkan pengulangan materi, *standing banner* sebagai media informasi visual, dan gantungan kunci yang diberikan sebagai kenang-kenangan sekaligus sarana penyebaran informasi lebih lanjut. Pada penyuluhan ini juga melakukan *pre-test* dan *post-test* kepada 28 siswa/i yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebagai upaya untuk memperoleh data kuantitatif yang bisa dijadikan tolak ukur meningkatnya pengetahuan siswa/i terkait penting pola makan sehat guna mencegah *eating disorder* pada remaja.

Penyampaian informasi melalui penyuluhan gizi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan para *audiens* terkait topik yang sedang dibahas (Putri *et al.*, 2024). Edukasi yang diberikan menggunakan metode ceramah dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pengetahuan para siswa/i. Penyampaian materi dimulai dari pengertian dan gejala *eating disorder*, jenis-jenis *eating disorder*, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak, langkah preventif, dan contoh menu yang dapat dikonsumsi oleh penderita *eating disorder*. Seseorang dengan citra tubuh negatif memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sehingga dapat mengganggu pola makan yang bertujuan untuk mengubah dirinya menjadi lebih menarik (Marhaliyanda, 2023). Selain itu, kesehatan mental seseorang juga dapat menyebabkan perubahan pola makan menjadi tidak normal atau gangguan makan (Noe *et al.*, 2019). Melalui edukasi yang tepat, kesehatan fisik dan mental, serta keterlibatan aktif semua pihak khususnya siswa/i diharapkan dapat menurunkan prevalensi kasus *eating disorder* yang sebagian besar terjadi pada usia remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan secara langsung pada siswa/i di SMAN 9 Kota Bogor dengan pendekatan penyampaian materi, dan memberikan contoh menu makan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai *eating disorder*. Penyampaian materi yang kompleks menyebabkan pemberian edukasi membutuhkan waktu yang cukup lama dan fokus dari para siswa/i, sehingga ketika fokus dan perhatian siswa/i menurun dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan yang diterima.

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa/i program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University yang bekerja sama dengan SMAN 9 Kota Bogor. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 dan berlokasi di SMAN 9 Kota Bogor dengan jumlah peserta 28 siswa/i kelas 10, 11, dan 12 anggota organisasi Palang Merah Remaja (PMR). Kegiatan ini diawali dengan perkenalan, kemudian melakukan pengisian *pre-test* terkait *eating disorder* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilakukannya edukasi. Kegiatan selanjutnya, yaitu pemberian materi tentang pentingnya pola makan sehat guna mencegah *eating disorder* pada remaja. Kemudian melakukan sesi diskusi dan tanya jawab serta diakhiri dengan pengisian *post-test*.

Contoh Gambar:



Gambar 1. Perkenalan Pemateri



Gambar 2. Pengerjaan Pre-test dan Post-test



Gambar 3. Sesi Penutup Foto Bersama Panitia dan Peserta



Gambar 4. PowerPoint Materi Penyuluhan



Gambar 5. Media Belajar Lain Berupa Website



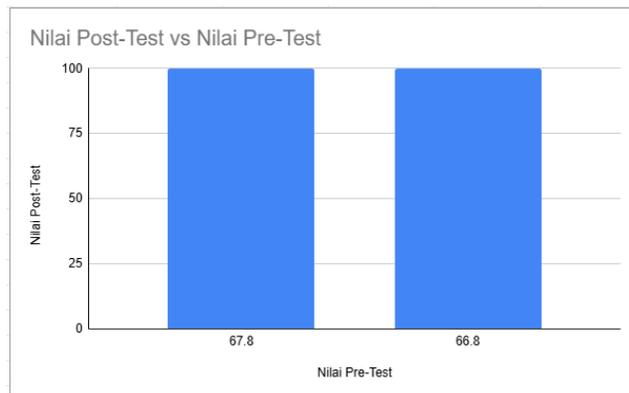
Gambar 6. Cendera Mata Gantungan Kunci



Gambar 7. Media Lain Berupa Standing Banner

PEMBAHASAN

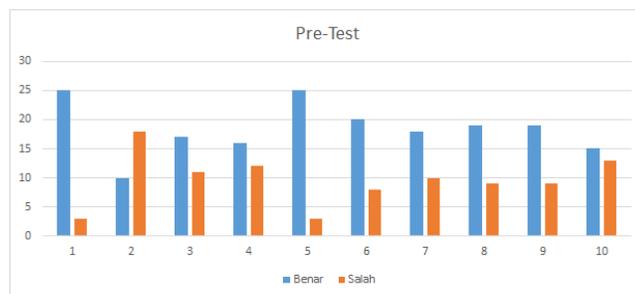
Hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi, selanjutnya akan melalui proses pengolahan data untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan para siswa/i. Berikut adalah grafik hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dikerjakan oleh peserta penyuluhan secara keseluruhan. Grafik hasil nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* oleh 28 peserta ditunjukkan pada Gambar 8.



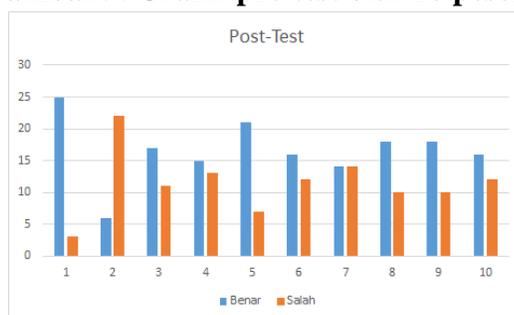
Gambar 8. Grafik hasil nilai rata-rata pre-test dan post-test oleh 28 peserta

Kesimpulan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dikerjakan oleh peserta penyuluhan mendapatkan total nilai *pre-test* sebesar 187 (66,8%), sedangkan untuk *post-test* mendapatkan nilai sebesar 190 (67,8%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dari sebelum penyampaian materi dan sesudah penyampaian materi. Dengan hal ini, materi penyuluhan gizi sudah tersampaikan dengan cukup baik sehingga para peserta dapat lebih memahami eating disorder. Oleh sebab itu, perlu diadakan lagi pemberian edukasi terkait eating disorder pada remaja dengan tujuan dapat lebih memahami secara mendalam dan menjelaskan kembali kepada orang lain supaya ilmu yang didapatkan diterapkan oleh masyarakat sekitar. Berikut grafik perbandingan

jumlah benar dan salah dari tiap-tiap soal *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 9. Grafik pre-test oleh 28 peserta



Gambar 10. Grafik post-test oleh 28 peserta

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Tahapan evaluasi dan monitoring dilakukan setelah penyuluhan untuk menilai keberhasilan kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki untuk kegiatan mendatang. Monitoring dilakukan untuk memastikan dampak penyuluhan dapat berlanjut dan memberikan manfaat jangka panjang bagi peserta, seperti peningkatan pemahaman tentang pola makan sehat dan pencegahan eating disorder.

1. Evaluasi kegiatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan, baik dari segi perencanaan, pelaksanaan, maupun hasil yang dicapai. Proses evaluasi mencakup beberapa langkah berikut:

- 1) Evaluasi hasil Pre-Test dan Post-Test, mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 66,8% meningkat menjadi 67,8% pada post-test, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Analisis grafik soal per soal mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dalam materi atau metode penyampaian. Sebagai tindak lanjut adalah soal yang memiliki hasil menurun pada post-test (contoh, soal nomor 2 dan 5) akan disederhanakan pada kegiatan berikutnya agar lebih mudah dipahami.
- 2) Evaluasi pelaksanaan kegiatan, dilakukan oleh panitia untuk menilai kelancaran acara. Kendala yang ditemukan, seperti masalah teknis karena kondisi internet sedikit melambat pada saat pemutaran lagu pembuka dan fokus peserta di penghujung acara, dicatat untuk diperbaiki. Feedback dari peserta dan mitra diperoleh melalui angket kepuasan, yang mencakup aspek materi, media penyuluhan, dan metode penyampaian.
- 3) Evaluasi media edukasi. Website LearnED: Keefektifan website diukur dari jumlah kunjungan pasca kegiatan dan feedback pengguna terkait kemudahan akses serta relevansi informasi. Evaluasi gantungan kunci terhadap dampaknya sebagai media

peringat dengan wawancara singkat kepada peserta setelah kegiatan.

- 4) Dokumentasi hasil kegiatan berupa laporan kegiatan, publikasi jurnal, dan video dokumentasi dibuat untuk menjadi dasar evaluasi dan referensi dalam kegiatan serupa di masa depan.

2. Monitoring Pasca Kegiatan

Monitoring dilakukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat kegiatan penyuluhan. Sistem pengawasan ini melibatkan koordinasi antara dosen pembimbing dan pelaksana kegiatan, dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Pemantauan pemahaman peserta. Mengadakan sesi follow-up secara berkala, seperti diskusi daring melalui platform yang sudah tersedia di website LearnED. Anggota PMR sebagai Agen Perubahan: Memastikan anggota PMR menyampaikan kembali materi kepada teman sebaya atau dalam kegiatan organisasi sekolah lainnya.
 - 2) Pengembangan Media Edukasi. Konten di website LearnED diperbarui secara berkala dengan artikel atau materi baru, sesuai perkembangan isu terkait eating disorder. Evaluasi feedback dari pengunjung website digunakan untuk mengukur dampak jangka panjangnya.
 - 3) Koordinasi dengan mitra. Melakukan koordinasi rutin untuk memantau perubahan perilaku peserta serta menjawab pertanyaan lanjutan terkait eating disorder. Mengembangkan program penyuluhan lanjutan berdasarkan hasil evaluasi.
3. Perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.
- 1) Menyederhanakan materi dan soal evaluasi untuk meningkatkan pemahaman peserta.
 - 2) Meningkatkan durasi diskusi agar peserta lebih aktif terlibat.
 - 3) Memastikan kesiapan teknis (seperti jaringan internet) agar tidak mengganggu pelaksanaan kegiatan.
 - 4) Memperluas cakupan peserta agar dampak penyuluhan dapat dirasakan lebih luas, termasuk melibatkan orang tua atau wali siswa dalam kegiatan serupa.

Evaluasi dan monitoring ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program penyuluhan yang lebih baik di masa mendatang, serta memastikan keberlanjutan manfaat bagi peserta dan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa/i program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University yang bekerja sama dengan SMAN 9 Kota Bogor. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 dan berlokasi di SMAN 9 Kota Bogor dengan jumlah peserta 28 siswa/i kelas 10, 11, dan 12 anggota organisasi Palang Merah Remaja (PMR). Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dikerjakan oleh peserta penyuluhan mendapatkan total nilai *pre-test* sebesar 187 (66,8%), sedangkan untuk *post-test* mendapatkan nilai sebesar 190 (67,8%) yang dapat disimpulkan bahwa hasil peningkatan pengetahuan siswa/i SMAN 9 Kota Bogor tidak signifikan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan waktu dalam penyampaian materi dan kesulitan menjawab beberapa soal karena tidak memahami materi sepenuhnya.

Sebagai saran untuk kegiatan penyuluhan gizi selanjutnya, penting untuk mematangkan persiapan acara guna kelancaran penyuluhan. Selain itu, penyuluhan lanjutan mengenai *eating disorder* harus dilakukan untuk memperdalam pemahaman masyarakat, terutama remaja, dan membantu mereka mengimplementasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan “Pentingnya Pola Makan Sehat Guna Mencegah Eating Disorder pada Remaja di SMAN 9 Kota Bogor”. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada:

1. SMAN 9 Kota Bogor, atas dukungan dan kerjasama yang telah diberikan, khususnya kepada kepala sekolah, guru pembina, serta siswa-siswi anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang telah menjadi peserta aktif dalam kegiatan ini.
2. Dosen pembimbing dan civitas akademika Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University, atas arahan, bimbingan, dan fasilitas yang diberikan dalam proses perencanaan hingga pelaporan kegiatan.
3. Tim panitia dan rekan satu kelompok, atas dedikasi dan kerjasama yang luar biasa selama pelaksanaan program ini, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan.
4. Pihak yang turut membantu dalam pengembangan media edukasi, seperti website LearnED, serta pembuatan banner dan gantungan kunci, yang telah memperkaya proses penyuluhan dan memberikan nilai tambah dalam penyampaian informasi kepada peserta.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk moril maupun materiil.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi siswa dan masyarakat sekitar, serta menjadi pijakan dalam pengembangan program penyuluhan kesehatan di masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Bakti, I. G. M. Y. “Penyuluhan Kesehatan dan Promosi Kesehatan: Sebuah Tinjauan Konseptual.” *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18 no. 2 (2023): 140-148.
- Lestari, D., Nurdin, A., & Sihaloho, E. “Perlindungan Hak Individu dan Tanggung Jawab Negara dalam Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Jiwa Dihubungkan dengan Hak Asasi Manusia.” *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara*, 1 no. 1 (2024): 1-19.
- Marhaliyanda, I. Hubungan Tingkat Stres, Citra Tubuh, “Pengaruh Keluarga dan Teman Sebaya dengan Risiko Eating Disorder Pada Siswi SMA It Al-Madinah Cibinong Kabupaten Bogor.” *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 5 no. 1 (2023): 53-60.

- Noe, F., Kusuma, F. H. D., & Rahayu, W. “Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi (Unitri).” *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4 no. 1 (2019).
- Putri, D., Diarti, D. P., Kartika, R. C., Ratri, P. R., & Zora Olivia.” Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Penyuluhan Menggunakan Media Flipchart Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia pada Ibu Hamil.” *HARENA : Jurnal Gizi*, 4 no. 2 (2024): 75–80.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. “Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja.” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 no. 3 (2015): 105.
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. . “Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Untuk Membiasakan PHBS Bagi Warga Desa Kemantren.” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 no. 4 (2020): 628-634. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.3992>
- Siregar, R. U. P. “Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3 no. 1 (2017): 1-7.
- Suprayetno, E. D. H. . Penyuluhan makanan sehat dan bahan tambahan pangan bagi anak sekolah. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 no. 3 (2023).
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. “Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun.” *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1 no.1 (2018): 18–25. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.18-25>
- Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., Isdiany, N., & Mulyo, G. P. “Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder dengan Status Gizi.” *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 1 no.1 (2022): 1-10. <https://doi.org/10.34011/jgd.v1i1.946>
- World Health Organization (WHO). “Media Centre WHO Calls For Stronger Focus on Adolescent Health.” WHO Media Centre. 1 no.1 (2014): 2-5.