

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN GANGGUAN MAKAN (*EATING DISORDER*)
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

*Relationship of Anxiety with Eating Disorders in Nursing Students at the Faculty of
Health Sciences University of Muhammadiyah Jember*

Alya Ramadhani*
Mad Zaini
Komarudin

Program Studi Ilmu
Keperawatan, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Jember, Jawa
Timur

*email: alyardh30@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan respons alami tubuh, namun jika berlebihan dapat berdampak negatif, termasuk memicu gangguan makan. Mahasiswa rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, yang dapat memengaruhi pola makan mereka. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kecemasan dan gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 170 mahasiswa angkatan 2024, dengan sampel sebanyak 119 orang yang diperoleh menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* untuk mengukur kecemasan (validitas KMO 0,915; reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,895) dan *Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)* untuk mengukur gangguan makan (validitas CVI 0,99; reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,917). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan gangguan makan dengan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,372$, yang menunjukkan kekuatan hubungan cukup kuat dan arah hubungan positif. Sebanyak 73,9% mahasiswa mengalami kecemasan tanpa gangguan makan, sedangkan 26,1% mengalami kecemasan disertai gangguan makan. Terdapat hubungan yang cukup kuat antara kecemasan dan gangguan makan. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres, menjaga pola makan sehat, dan mencari bantuan profesional bila diperlukan.

Kata Kunci:

Kecemasan
Gangguan makan
Adaptasi mahasiswa

Keywords:

Anxiety
Eating disorders
Student adaptation

Abstract

Anxiety is the body's response to survival, but if it occurs in high intensity it can have a negative impact on an individual's quality of life, including triggering eating disorders. Anxiety in students is motivated by various academic demands. This study aims to analyze the relationship between anxiety and eating disorders in Nursing students at the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Jember. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional method. The study population was 170 Nursing students class of 2024, with a sampling technique using proportional stratified random sampling. The instruments used were the GAD-7 questionnaire to measure anxiety and the EDE-Q to assess eating disorders. The results of the Spearman Rank test showed a significant relationship between anxiety and eating disorders with a p value = 0.000 (<0.05) and a correlation coefficient (r) = 0.372 which indicated a fairly strong relationship. The results of the study showed that 73.9% of students experienced anxiety without eating disorders, and 26.1% experienced anxiety accompanied by eating disorders. There is a fairly strong relationship between anxiety and eating disorders in Nursing students, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Jember. Students are advised to improve stress management through positive activities such as socializing with people around them. It is also important to get help to maintain a healthy diet and seek professional help if you experience symptoms of anxiety or eating disorders.



© 2025. Ramadhani et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 14-07-2025

Accepted: 26-07-2025

Published: 31-07-2025

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa pendidikan tinggi dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti

pencapaian nilai yang tinggi serta pemahaman terhadap materi yang kompleks (Fransiska *et al.*, 2024). Mahasiswa keperawatan secara khusus memiliki beban tambahan berupa praktik klinik

yang menuntut kesiapan fisik dan mental, sehingga sering kali mengalami stres dan kecemasan (Suha *et al.*, 2022).

Kecemasan merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau ancaman yang berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup. Namun, apabila terjadi secara berlebihan, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup individu, termasuk dalam hal kesehatan fisik dan psikologis (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022). Salah satu dampak yang mungkin timbul dari kecemasan adalah gangguan pada pola makan. Ketika individu mengalami kecemasan, tubuh melepaskan hormon kortisol yang berinteraksi dengan hipotalamus (pusat pengatur rasa lapar dan kenyang). Interaksi ini dapat mengganggu regulasi nafsu makan dan menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap pola makan yang sehat (Malone, 2024).

Gangguan makan (*eating disorder*) merupakan pola konsumsi makanan yang tidak normal dan dapat berdampak serius pada kesehatan. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), terdapat tiga jenis gangguan makan, yaitu *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*. *Anoreksia nervosa* ditandai dengan ketakutan berlebih terhadap kenaikan berat badan sehingga individu membatasi asupan makanan secara ekstrem. *Bulimia nervosa* ditandai dengan pola makan berlebihan yang diikuti dengan perilaku kompensasi seperti memuntahkan makanan. Sementara itu, *binge eating disorder* ditandai dengan makan berlebihan disertai perasaan bersalah, tanpa diikuti perilaku

kompensasi (Balasundaram & Santhanam, 2024). Secara global, prevalensi gangguan makan mengalami peningkatan signifikan. Studi oleh Pastore *et al.*, (2023), menunjukkan bahwa dari tahun 2000 hingga 2018, prevalensinya meningkat dari 3,4% menjadi 7,8%. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan makan pada mahasiswa mencapai 7,4% (Pengpid & Peltzer, 2018).

Hasil studi pendahuluan terhadap 40 mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa 42,5% mengalami kecemasan ringan, 25% kecemasan sedang, dan 5% kecemasan berat. Selain itu, sebanyak 20% responden mengalami gangguan makan. Mahasiswa semester 1 dan semester 7 menunjukkan tingkat kecemasan dan gangguan makan tertinggi dibandingkan semester lainnya. Gangguan makan dapat memicu gangguan psikologis lain, termasuk gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphia*), di mana individu memiliki pandangan negatif berlebihan terhadap penampilannya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko depresi hingga bunuh diri (Hendrawati *et al.*, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dengan gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan dan gangguan makan serta hubungan di antara keduanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dan gangguan makan pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 1 (angkatan 2024) sebanyak 170 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan toleransi kesalahan 5%, sehingga diperoleh 119 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* karena populasi terbagi ke dalam empat kelas. Setelah jumlah sampel per kelas ditentukan, selanjutnya dilakukan pemilihan responden secara acak di setiap kelas menggunakan teknik simple random sampling dengan bantuan undian NIM. Hasilnya, jumlah sampel perkelas yaitu 1A (30 mahasiswa), 1B (30 mahasiswa), 1C (29 mahasiswa), 1D (30 mahasiswa).

Instrumen penelitian yang digunakan yakni *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* untuk mengukur kecemasan mahasiswa dengan nilai validitas KMO sebesar 0,915 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,895. Serta *Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)* untuk mengukur gangguan makan pada mahasiswa dengan nilai validitas CVI sebesar 0,99 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,917. Penelitian dilakukan pada Mei 2025. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan

H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan gangguan makan. Penelitian ini juga telah laik etik dengan nomor sertifikat 0034/KEPK/FIKES/IV/2025.

HASIL

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	14,3
Perempuan	102	85,7
Lingkungan Tempat Tinggal		
Rumah orang tua	51	42,9
Penginapan sementara (kos)	68	57,1
Pola Makan		
Pernah melakukan diet	57	47,9
Tidak pernah melakukan diet	62	52,1

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa data umum responden dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, dan pola makan. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 102 orang (85,7%) dari total 119 responden. Sebagian besar responden tinggal di penginapan sementara (kos), sebanyak 68 orang (57,1%). Sementara itu, berdasarkan riwayat pola makan sebagian besar responden tidak pernah melakukan diet yakni 62 orang (52,1%).

Data Khusus

Kecemasan Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2024

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan minimal	41	34,5
Kecemasan ringan	44	37
Kecemasan sedang	20	16,8
Kecemasan parah	14	11,8
Total	119	100

Hasil analisis tabel 2 dari 119 responden, diketahui bahwa jumlah tertinggi mengalami kecemasan ringan, yakni sebanyak 44 orang (37%).

Gangguan Makan Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gangguan Makan Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2024

Gangguan Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada gangguan makan	89	74,2
Ada gangguan makan	31	25,8
Total	119	100

Tabel 3 menunjukkan dari 119 responden sebagian besar tidak mengalami gangguan makan, yakni 89 orang (74,2%).

Tabel 4. Gangguan Makan dengan Pola Makan Responden Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2024

Gangguan Makan	Pola makan		Total
	Pernah melakukan diet	Tidak pernah melakukan diet	
Ada gangguan makan	7	3	10
Jenis Laki-laki	16	5	21
Jenis Perempuan	23	8	31
Total	23	8	31

Berdasarkan tabel 4, jumlah terbanyak responden yang pernah melakukan diet yaitu perempuan, sebanyak 23 mahasiswa.

Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Makan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Jember

Tabel 5. Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Makan (*Eating Disorder*) Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Mei 2025

Kecemasan	Gangguan makan				Total	p-value	r
	Tidak ada gangguan makan		Ada gangguan makan				
	n	%	n	%			
Minimal	3	31,7	4	34,1	41	0,00	0,372
Ringan	3	29,5	9	76,4	44		
Sedang	9	76,6	1	9,2	20		
Parah	7	59,8	7	59,8	14		
Total	8	73,8	3	26,1	11		
	8	9	1	1	9		

Berdasarkan tabel 5, hasil uji bivariat Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Artinya, terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan gangguan makan. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar $0,372$ menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat dan positif, yang berarti semakin tinggi kecemasan, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami gangguan makan.

PEMBAHASAN

Kecemasan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 119 mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2024,

tingkat kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan yakni 44 orang (37%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Vory *et al.*, (2023) yang menunjukkan 64 mahasiswa (40,7%) mengalami kecemasan ringan. Kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Salah satu faktor internal adalah jenis kelamin. Gustina *et al.*, (2023) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki, sebagaimana hasil penelitian ini, hal tersebut berkaitan dengan hormon estrogen yang memengaruhi suasana hati Prastyaningrum *et al.*, (2024), serta keyakinan metakognitif perempuan yang lebih kuat terhadap kekhawatiran yang sulit dikendalikan. Sementara itu, laki-laki lebih cenderung menggunakan pengalihan perhatian sebagai strategi mengatasi masalah.

Faktor eksternal seperti lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh. Sebanyak 68 responden (57,1%) tinggal di kos. Tinggal jauh dari keluarga dalam lingkungan baru yang asing dapat memicu stres dan kecemasan. Mahasiswa yang baru pertama kali tinggal sendiri kerap mengalami *homesickness*, yang terbukti berdampak pada kesejahteraan emosional dan fisik. Demetriou *et al.*, (2022) dalam meta-analisisnya menyatakan bahwa homesickness berkorelasi kuat dengan gejala kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat responden yang mengalami kecemasan parah yakni 14 responden (11,8%). Hal ini berkaitan dengan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, yang memicu tekanan adaptasi.

Salah satu faktor yang memengaruhi adalah *self-esteem*. Faizah *et al.*, (2024) menemukan bahwa *self-esteem* tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sehingga berperan sebagai pelindung terhadap tekanan psikologis.

Peneliti menyimpulkan bahwa perbedaan tingkat kecemasan antar mahasiswa disebabkan oleh perbedaan kemampuan menghadapi stresor. Hal ini sejalan dengan teori adaptasi Callista Roy, yang menyatakan bahwa manusia bersifat adaptif. Bila individu mampu beradaptasi dengan baik, kecemasan tetap terkendali. Sebaliknya, adaptasi yang buruk dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Gangguan Makan Mahasiswa

Dari 119 responden, mayoritas mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2024 tidak mengalami gangguan makan, yakni 89 orang (74,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahayu *et al.*, (2019) yang menemukan 85,7% mahasiswa di asrama putri UNITRI juga tidak mengalami gangguan makan.

Tingginya jumlah responden tanpa gangguan makan menunjukkan adanya faktor protektif yang membantu mahasiswa bertahan di bawah tekanan, baik akademik maupun sosial. Salah satu faktor utama adalah hubungan keluarga yang positif, seperti komunikasi yang baik dan penerimaan tubuh tanpa tekanan penampilan, yang mendukung kesehatan mental dan pola makan (Langdon-Daly & Serpell, 2017).

Teman sebaya juga berperan penting. Tekanan sosial, seperti komentar negatif atau standar kecantikan yang tidak realistis, dapat memicu

gangguan makan (Sinaga et al., 2023). Namun, sebagian besar responden menunjukkan ketahanan psikososial yang baik, terlihat dari jawaban pada kuesioner EDE-Q 6.0 nomor 21, di mana mayoritas menjawab “0 hari”, artinya tidak khawatir makan di hadapan orang lain.

Meskipun demikian, 31 responden (25,8%) mengalami gangguan makan. Menurut Davison dalam Sari & Rosyidah, (2020), faktor-faktor yang memengaruhi gangguan makan meliputi biologis, psikososial, keluarga, dan sosio-kultural. Misalnya, faktor genetik, diet ketat, ketidakpuasan tubuh, serta tekanan sosial untuk tampil kurus.

Berdasarkan penelitian diketahui 23 dari 31 mahasiswa dengan gangguan makan pernah menjalani diet. Diet yang kaku dan disertai perasaan bersalah setelah makan dapat menjadi indikator gangguan makan. Hal ini sejalan dengan temuan Patton *et al.*, (1999), bahwa remaja perempuan yang diet ketat memiliki risiko 18 kali lebih besar mengalami gangguan makan. Di Tabel 4 juga terlihat bahwa dari 23 mahasiswa yang pernah diet, 16 di antaranya adalah perempuan.

Jika dikaitkan dengan teori adaptasi Callista Roy, gangguan makan mencerminkan kegagalan individu dalam merespons stres atau kecemasan secara adaptif. Adaptasi yang berhasil menghasilkan perilaku sehat, sedangkan kegagalan dapat memicu perilaku maladaptif seperti gangguan makan. Peneliti menyarankan pentingnya penguatan mekanisme adaptasi melalui pendekatan promotif dan preventif untuk mencegah gangguan makan menjadi lebih serius.

Hubungan Kecemasan dengan Gambaran Makan

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,372, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi cukup kuat antara kecemasan dan gangguan makan. Koefisien positif menandakan arah hubungan sejalan: semakin tinggi kecemasan, semakin besar kecenderungan mengalami gangguan makan.

Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Trompeter et al., (2024), yang menunjukkan 51,1% studi (24 dari 46) menemukan hubungan antara gejala kecemasan dan gangguan makan. Peneliti berpendapat kecemasan dapat menjadi faktor pemicu gangguan makan pada mahasiswa. Dalam teori adaptasi Callista Roy, kecemasan merupakan stimulus fokal yang memengaruhi sistem adaptasi. Jika mekanisme koping mahasiswa tidak adaptif, dapat terjadi maladaptasi berupa gangguan makan. Namun, kemampuan beradaptasi yang baik dapat mencegah hal tersebut.

Berdasarkan penelitian, terlihat bahwa 4 dari 41 responden dengan kecemasan minimal tetap mengalami gangguan makan, sedangkan 7 dari 14 responden dengan kecemasan parah tidak mengalaminya. Ini menunjukkan bahwa gangguan makan tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial, harga diri, regulasi emosi, dan kemampuan adaptasi. Meskipun kecemasan merupakan faktor risiko penting, tidak semua

individu dengan kecemasan tinggi mengalami gangguan makan, dan sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan gangguan makan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan dapat menjadi salah satu faktor risiko penting terhadap gangguan makan di kalangan mahasiswa, sehingga perlu adanya upaya promotif dan preventif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan guna mencegah dampak negatif terhadap pola makan dan kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian di masa mendatang disarankan untuk melibatkan metode campuran (*mixed methods*) agar data kuantitatif dapat diperdalam melalui wawancara atau observasi. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi gangguan makan, seperti *body image*, dukungan sosial, dan gaya pengasuhan. Peneliti juga dapat memperluas populasi studi di luar mahasiswa keperawatan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait hubungan antara kecemasan dan gangguan makan.

REFERENSI

Balasundaram, P., & Santhanam, P. (2024). *Eating Disorders*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://doi.org/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567717/>

- Demetriou, E. A., Boulton, K. A., Bowden, M. R., Thapa, R., & Guastella, A. J. (2022). *An evaluation of homesickness in children: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 297, 463–470. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.09.068>
- Faizah, T. A., Rahman, I. K., & Rosidah, N. S. (2024). *Hubungan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Emotional Abuse*. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)*, 8(5), 12–24.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024). *Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549–8118), 87–94. <https://doi.org/https://journal2.stikesken dal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1502>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). *Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi Di Kota Batam*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Hendrawati, H., Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. (2022). *Gangguan makan dan perilaku bunuh diri pada remaja: Sebuah tinjauan literatur*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 529–541. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.8127>
- Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta*. *Jurnal*

- Skolastik Keperawatan, 8(1), 01–09.
<https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). *Protective factors against disordered eating in family systems: A systematic review of research*. Journal of Eating Disorders, 5(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1186/s40337-017-0141-7>
- Malone, H. (2024). *Hypothalamus Anatomy*. Medscape.
<https://doi.org/https://emedicine.medscape.com/article/1949061-overview>
- Pastore, M., Indrio, F., Bali, D., Vural, M., Giardino, I., & Pettoello-Mantovani, M. (2023). *Alarming Increase of Eating Disorders in Children and Adolescents*. Journal of Pediatrics, 263, 113733.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.113733>
- Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). *Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years*. British Medical Journal, 318(7186), 765–768.
<https://doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). *Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN*. Eating and Weight Disorders, 23(3), 349–355.
<https://doi.org/10.1007/s40519-018-0507-0>
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). *Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 8(2), 127–133.
<https://doi.org/https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/download/592/307>
- Rahayu, W., Fransiska, N., & Farida, H. D. K. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibbhwana Tunggaladewi (UNITRI)*. Journal Nursing News, 4(1), 159–170.
<https://doi.org/https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1499>
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). *Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya*. Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 11(2), 202–217.
<https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Sinaga, S. W., Yusniarita, Y., & Palestin, B. (2023). *Tekanan Teman Sebaya Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gangguan Makan Pada Remaja Di Smp Singkawang*. Quality: Jurnal Kesehatan, 17(2), 140–148.
<https://doi.org/10.36082/qjk.v17i2.826>
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. Coping: Community of Publishing in Nursing, 10(3), 282.
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Trompeter, N., Dârvariu, Ștefana, Brieva-Toloz, A. V., Opitz, M. C., Rabelo-da-

Ponte, F. D., Sharpe, H., Desrivieres, S., Schmidt, U., & Micali, N. (2024). *The prospective relationship between anxiety symptoms and eating disorder symptoms among adolescents: a systematic review and meta-analysis of a bi-directional relationship*. *European Child and Adolescent Psychiatry*.

<https://doi.org/10.1007/s00787-024-02601-9>

Vory, V., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Audhah, N. Al. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi*. *Homeostasis*, 6(2), 515. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.10014>