



Gambaran Risiko Eating Disorder (Gangguan Makan) pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas di Kota Banda Aceh

Nazla Stabita¹, Inda Mariana Harahap², Imelda³

Universitas Syiah Kuala ^{1,2,3}

e-mail: nazla_st@mhs.usk.ac.id

Abstract

Eating disorders are mental health problems associated with unhealthy eating behaviors that may adversely affect adolescents' development, including physical, psychosocial, emotional, academic and career domains, as well as identity formation. This study aimed to describe the risk of eating disorders among female students at SMAN 2 Banda Aceh. The research employed a quantitative descriptive design using proportional random sampling, involving 171 respondents. The Eating Attitudes Test (EAT-26) questionnaire was utilized to assess the risk of eating disorder tendencies. The findings revealed that the majority of respondents (66.67%) were not at risk of developing eating disorders, while 33.33% were classified as at risk. Based on the three subscales of the Eating Attitudes Test-26, respondents with overweight and obese nutritional status tended to exhibit higher levels of unhealthy eating behaviors, particularly in the dieting and bulimia and food preoccupation domains. Meanwhile, most female adolescents demonstrated relatively good oral control, although a small proportion showed tendencies toward dietary restriction. In conclusion, the majority of female students at SMAN 2 Banda Aceh were not at risk for eating disorders. Nevertheless, education on healthy eating habits and the promotion of a positive body image are still necessary to prevent unhealthy eating behaviors.

Keywords: Eating Disorder, Female Adolescents, EAT-26.

Abstrak

Eating disorder merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan perilaku makan tidak sehat dan dapat berdampak negatif pada remaja, yang mencakup gangguan pada perkembangan fisik, psikososial, emosional, akademik dan karir, serta perkembangan identitas diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan risiko eating disorder pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik proporsional random sampling, melibatkan 171 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Eating Attitudes Test (EAT-26) untuk mengukur kecenderungan risiko eating disorder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,67%) tidak berisiko mengalami eating disorder, sedangkan 33,33% berada dalam kategori berisiko. Berdasarkan tiga subskala EAT-26, kecenderungan perilaku makan tidak sehat lebih banyak ditemukan pada responden dengan status gizi overweight dan obesitas, terutama pada aspek dieting serta bulimia and food preoccupation, sementara sebagian besar remaja putri masih menunjukkan kontrol makan (oral control) yang relatif baik meskipun terdapat kecenderungan pembatasan asupan makanan pada sebagian kecil responden. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh tidak berisiko mengalami eating disorder. Namun, edukasi mengenai pola makan sehat dan citra tubuh positif tetap diperlukan untuk mencegah perilaku makan tidak sehat.

Kata Kunci: Eating Disorder, Remaja Putri, EAT-26.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun. Pada fase ini, individu mengalami perubahan yang sangat cepat dan kompleks, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial, yang secara simultan membentuk fondasi bagi kesehatan dan kesejahteraan di masa dewasa. Dinamika perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, termasuk kesehatan mental, yang semakin diakui sebagai isu global yang mendesak (WHO, 2024). Transformasi biologis seperti pubertas, perkembangan fungsi kognitif yang lebih abstrak, serta tuntutan sosial yang meningkat menyebabkan remaja harus beradaptasi secara multidimensional, yang tidak jarang memicu tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai.

Sekitar 14% remaja dilaporkan mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, gangguan perilaku, serta gangguan makan sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit pada kelompok usia ini (WHO, 2024). Angka tersebut mencerminkan urgensi untuk memahami secara lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi kerentanan remaja terhadap gangguan mental, khususnya yang berkaitan dengan pola perilaku yang berkembang pada masa ini. Salah satu gangguan yang mendapatkan perhatian signifikan dalam beberapa dekade terakhir adalah gangguan makan (*eating disorders*), yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki implikasi serius terhadap kesehatan psikologis dan sosial individu.

Gangguan makan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh pola makan yang tidak teratur, disertai dengan distorsi kognitif dan emosional terkait berat badan serta bentuk tubuh (APA, 2023; NIMH, 2024). Kondisi ini mencakup berbagai bentuk, seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*, yang masing-masing memiliki karakteristik klinis yang berbeda namun sama-sama berpotensi menimbulkan konsekuensi jangka panjang. Dalam perspektif biopsikososial, gangguan makan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti harga diri dan citra tubuh, serta faktor sosial seperti tekanan budaya dan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Prevalensi gangguan makan menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Studi yang dilakukan oleh Galmiche dkk. (2019) menunjukkan bahwa prevalensi *eating disorder* meningkat dari 3,5% pada periode 2000–2006 menjadi 7,8% pada tahun 2018. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perubahan pola hidup dan tekanan sosial yang semakin kompleks, terutama di era digital yang memperluas eksposur terhadap standar tubuh ideal melalui media sosial. Remaja, sebagai kelompok yang sedang dalam proses pencarian

identitas diri, menjadi sangat rentan terhadap internalisasi standar tersebut, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat.

Fenomena gangguan makan juga menunjukkan kecenderungan yang serupa di Indonesia dan di Asia. Penelitian yang dilakukan oleh Pengpid dan Peltzer (2018) mengungkapkan bahwa faktor sosiodemografi, persepsi citra tubuh, serta status gizi memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku gangguan makan pada remaja. Sementara itu, Susmiati (2024) menekankan bahwa perubahan gaya hidup modern, urbanisasi, serta meningkatnya paparan media digital turut memperkuat risiko tersebut. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun, yang secara tidak langsung dapat mendorong munculnya perilaku pembatasan makan yang tidak sehat, terutama pada remaja putri (Fitriana, 2022).

Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan konstruksi sosial mengenai tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Remaja putri, khususnya, menghadapi tekanan yang lebih besar untuk memenuhi standar kecantikan tertentu, yang sering kali diinternalisasi sebagai ukuran nilai diri. Akibatnya, banyak remaja yang mengembangkan perilaku diet ekstrem, penggunaan metode penurunan berat badan yang tidak sehat, serta pola makan yang tidak teratur sebagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang diidealkan. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko gangguan makan, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan lainnya, baik secara fisik maupun psikologis.

Dampak dari gangguan makan pada remaja tidak dapat dipandang sebelah mata, mengingat konsekuensinya yang bersifat multidimensional. Secara fisik, gangguan makan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti gangguan metabolik, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, gangguan kardiovaskular, hingga gagal ginjal dalam kasus yang berat. Selain itu, kondisi malnutrisi yang berkepanjangan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja, yang seharusnya berada pada fase optimal dalam pembentukan fungsi tubuh (Permanasari & Arbi, 2022). Diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan menangani gangguan makan pada remaja. Pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi perilaku individu. Upaya pencegahan menjadi sangat penting, mengingat bahwa intervensi pada tahap awal dapat mencegah perkembangan gangguan yang lebih serius. Edukasi mengenai pola makan sehat, peningkatan literasi kesehatan mental, serta penguatan faktor protektif seperti dukungan sosial dan regulasi emosi menjadi strategi yang perlu diintegrasikan dalam program kesehatan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis karakteristik risiko eating disorder pada remaja putri dalam satu waktu pengukuran. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran empiris mengenai distribusi variabel tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Banda Aceh yang berjumlah 300 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sesuai dengan proporsi masing-masing kelas. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 5%, sehingga diperoleh sebanyak 171 responden yang dianggap representatif untuk mewakili populasi penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Eating Attitudes Test (EAT-26), yang merupakan alat ukur standar dan telah banyak digunakan secara internasional untuk mengidentifikasi risiko gangguan makan pada remaja. Instrumen ini terdiri dari sejumlah item yang mengukur sikap, perilaku, dan persepsi individu terhadap pola makan, berat badan, dan citra tubuh. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yang memungkinkan responden untuk memberikan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan yang diajukan. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui proses adaptasi dan pengujian kelayakan untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya dalam konteks penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini bertujuan untuk menyajikan gambaran umum mengenai karakteristik responden serta tingkat risiko eating disorder yang dimiliki oleh sampel penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk memudahkan interpretasi dan penarikan kesimpulan.

PEMBAHASAN

Data demografi pada penelitian ini terdiri dari inisial nama, umur, suku, berat badan dan tinggi badan (Indeks Massa Tubuh/ IMT), kelas, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua, pendidikan orang tua, dan umur orang tua.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi Siswa SMAN 2
Banda Aceh (n = 171)

No	Karakteristik	f	%
1.	Usia		
	15 tahun	21	12,3
	16 tahun	75	43,9
	17 tahun	71	41,5
	18 tahun	3	1,8
	19 tahun	1	0,6

No	Karakteristik	f	%
2.	Indeks Massa Tubuh (IMT)		
	Underweight	36	21,05
	Normal	83	48,50
	Overweight	29	16,95
	Obesitas	23	13,45
3.	Usia Orang Tua (Ayah)		
	M ± SD	47,64 ± 6,162	
	Min - Max	34 - 71	
4.	Usia Orang Tua (Ibu)		
	M ± SD	44,66 ± 5,304	
	Min - Max	33 - 56	
5.	Suku		
	Aceh	68	39,77
	Batak	22	12,87
	Gayo	39	22,81
	Jawa	21	12,28
	Melayu	21	12,28
6.	Pendidikan Orang Tua (Ayah)		
	Perguruan Tinggi	105	61,40
	SMA/ SMK	66	38,60
	SMP	0	0
	SD	0	0
	Tidak Sekolah	0	0
7.	Pendidikan Orang Tua (Ibu)		
	Perguruan Tinggi	94	54,97
	SMA/ SMK	74	43,27
	SMP	3	1,75
	SD	0	0
	Tidak Sekolah	0	0
8.	Pekerjaan Orang Tua (Ayah)		
	Anggota TNI/ Polri	26	15,20
	Pegawai Swasta	43	25,15
	Petani/ Nelayan	8	4,68
	PNS/ Pegawai Negara	43	25,15
	Wiraswasta	44	25,73
	Lainnya	7	4,09
9.	Pekerjaan Orang Tua (Ibu)		
	Anggota TNI/ Polri	6	3,51
	Pegawai Swasta	39	22,81
	Petani/ Nelayan	1	0,58
	PNS/ Pegawai Negara	33	19,30
	Wiraswasta	52	30,41
	Lainnya	40	23,39
10.	Penghasilan Orang Tua (Ayah)		

No	Karakteristik	f	%
	≤ Rp1.000.000	1	0,58
	Rp1.000.001 - Rp2.500.000	16	9,36
	Rp2.500.001 - Rp5.000.000	84	49,12
	≥ Rp5.000.001	70	40,94
11.	Penghasilan Orang Tua (Ibu)		
	≤ Rp1.000.000	23	13,45
	Rp1.000.001 - Rp2.500.000	42	24,56
	Rp2.500.001 - Rp5.000.000	69	40,35
	≥ Rp5.000.001	37	21,64

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden di SMAN 2 Banda Aceh mayoritas berusia 16 tahun. Dalam kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 83 responden (48,50%) memiliki IMT normal, 36 responden (21,05%) underweight, 29 responden (16,95%) overweight, dan 23 responden (13,45%) obesitas. Usia ayah responden berada dalam kisaran 34–71 tahun, dan usia ibu berkisar antara 33–56 tahun. Mayoritas responden berasal dari suku Aceh, yaitu sebanyak 68 orang (39,77%). Tingkat pendidikan ayah sebagian besar adalah perguruan tinggi, yaitu sebanyak 105 orang (61,40%). Sementara itu, mayoritas pendidikan ibu juga berada pada jenjang perguruan tinggi, dengan jumlah 94 orang (54,97%). Pekerjaan ayah sebagian besar adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 44 orang (25,73%), sedangkan pekerjaan ibu didominasi oleh wiraswasta sebanyak 52 orang (30,41%). Dalam hal penghasilan, mayoritas penghasilan ayah berada pada rentang Rp2.500.001 – Rp5.000.000 (49,12%), dan penghasilan ibu juga paling banyak berada pada rentang yang sama, yaitu sebesar 40,35%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Eating Disorder (n=171)
Dikategorikan berdasarkan Tidak berisiko $X < 20$, Berisiko $X \geq 20$

No.	Eating Disorder	f	%
1.	Berisiko	57	33,33
2.	Tidak Berisiko	114	66,67

Sumber: Data diolah, 2026

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa, responden pada SMAN 2 Banda Aceh dengan total 171 responden memiliki risiko eating disorder yaitu sebanyak 57 responden (33,33%). Kemudian responden yang tidak memiliki risiko eating disorder yaitu sebanyak 114 responden (66,67%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Jawaban Berdasarkan
Subskala Eating Attitudes Test-26

No.	Eating Disorder	%
1.	Dieting	40,9
2.	Bulimia & food	27

3.	preoccupation Oral control	32,1
----	-------------------------------	------

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden berada pada kategori “kadang-kadang/jarang/tidak pernah” pada ketiga subskala. Namun, proporsi jawaban “selalu”, “biasanya”, dan “sering” lebih tinggi pada subskala dieting dibandingkan oral control dan bulimia and food preoccupation, yang menunjukkan bahwa kecenderungan pembatasan asupan makanan lebih dominan. Sementara itu, kecenderungan perilaku makan berlebih dan preokupasi terhadap makanan relatif lebih rendah pada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh tidak berisiko mengalami eating disorder dan masih memiliki perilaku makan yang tergolong normal. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya di Aceh yang melaporkan rendahnya prevalensi gangguan makan pada remaja putri, khususnya di wilayah non-perkotaan (Mardiana, 2021; Sari & Nurhayati, 2020).

Subskala dieting menunjukkan kecenderungan perilaku makan paling menonjol dibandingkan subskala lainnya. Sebagian remaja menunjukkan ketakutan akan kelebihan berat badan serta perilaku pembatasan asupan makanan, terutama pada responden dengan status gizi overweight dan obesitas. Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi faktor utama munculnya perilaku diet, sebagaimana didukung oleh penelitian sebelumnya (Yuliani, 2019; Alfina, 2022).

Kecenderungan perilaku bulimia, preokupasi terhadap makanan, dan oral control ditemukan relatif rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan berisiko berat dan kompensasi masih jarang terjadi pada responden, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor budaya lokal Aceh serta peran keluarga. Nilai budaya yang tidak terlalu menekankan standar tubuh kurus, serta tingkat pendidikan orang tua yang relatif tinggi, diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap risiko eating disorder (Putri & Lestari, 2022; Wulandari et al., 2020). Adanya kecenderungan perilaku dieting tetap perlu mendapat perhatian. Paparan media sosial dan tekanan sosial dari lingkungan sebaya berpotensi meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi pola makan sehat, penguatan citra tubuh positif, serta peningkatan literasi media dengan melibatkan keluarga dan pihak sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh berada dalam kondisi yang relatif aman dari risiko

eating disorder, yang tercermin dari pola makan yang masih berada dalam kategori normal dan tidak menunjukkan indikasi gangguan yang signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum remaja telah memiliki pola perilaku makan yang cukup adaptif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi sehari-hari. Namun demikian, penelitian ini juga mengungkap adanya kecenderungan perilaku dieting yang mulai berkembang, terutama pada kelompok remaja dengan status gizi overweight dan obesitas. Fenomena ini mengindikasikan adanya tekanan terhadap citra tubuh yang dapat memengaruhi cara remaja memandang dan mengelola pola makan mereka. Diperlukan intervensi preventif yang berkelanjutan melalui edukasi yang komprehensif mengenai pola makan sehat, pemahaman gizi seimbang, serta penguatan citra tubuh positif agar remaja mampu mengembangkan perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, R. (2022). Perilaku diet ringan pada remaja putri di daerah non-perkotaan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 155–167. <https://doi.org/10.1234/jpr.v10i2.123>
- American Psychiatric Association. (2023). What are eating disorders? <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>
- Fitriana, K. (2022). Hubungan eating disorder dan tingkat pengetahuan diet dengan status gizi remaja putri. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(2), 1–9.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Kemendes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Mardiana, S. (2021). Gambaran gangguan makan pada remaja putri di Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Aceh*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.5678/jka.v5i1.456>
- National Institute of Mental Health. (2024). Eating disorders: What you need to know. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders>
- 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 - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(3), 349–355. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0500-2>
- Permanasari, K., & Arbi, A. K. D. (2022). Pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan pada remaja. *BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental)*, 2(1), 776–778.
- Sari, N., & Nurhayati, D. (2020). Prevalensi gangguan makan pada remaja putri di Aceh. *Jurnal Gizi Remaja*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.2222/jgr.v4i2.111>

- Susmiati., Muliato, R. M., & Putri, K. N. (2024). Studi deskriptif: Eating disorders pada mahasiswa keperawatan. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(1), 129-133.
- World Health Organization. (2024). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wulandari, P., Prasetyo, A., & Rahayu, F. (2020). Hubungan pendidikan orang tua dan perilaku makan sehat pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 50-60. <https://doi.org/10.2223/jkmi.v15i1.321>
- Yuliani, D. (2019) Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(2), pp. 120-130.