Indonesian Journal of Health Science
Volume 6 No.6, 2026

AN OVERVIEW OF EATING DISORDER RISK AMONG FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS IN BANDA ACEH CITY

GAMBARAN RISIKO *EATING DISORDER* (GANGGUAN MAKAN) PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDA ACEH

Nazla Stabita[1]; Inda Mariana Harahap[2]; Imelda[3]

[1] nazlastabitaa@gmail.com, *Universitas Syiah Kuala*
[2] indamariana@usk.ac.id, *Universitas Syiah Kuala*
[3] imelda@usk.ac.id, *Universitas Syiah Kuala*

Abstrak
Adolescence is a transitional phase that is vulnerable to psychological problems, one of which is eating disorder. This study aims to describe the tendency of eating disorders among female adolescents through a screening process using a standardized instrument. The research employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 171 female students selected using proportional random sampling. Data were collected using a validated translated version of the Eating Attitudes Test (EAT-26) questionnaire. Data analysis was conducted univariately and presented in frequency and percentage distributions. The results showed that 114 respondents (66.67%) were not at risk of having an eating disorder, while 57 respondents (33.33%) were identified as being at risk. This indicates that the majority of female adolescents in this study fall into a safe category. However, some still show tendencies toward unhealthy eating behaviors, such as fear of gaining weight, avoiding food when hungry, and feeling guilty after eating. In conclusion, although most female adolescents are not categorized as at risk of eating disorders, tendencies toward unhealthy eating behaviors are still present and should be taken seriously. Support from schools, healthcare professionals, and families is necessary to enable early prevention and appropriate intervention
Keywords: *Eating Disorder; EAT-26; Female Adolescents*

Abstrak
Remaja merupakan masa transisi yang rentan terhadap masalah psikologis, salah satunya adalah *eating disorder* (gangguan makan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran atau kecenderungan eating disorder pada remaja putri melalui proses skrining menggunakan instrumen terstandar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 171 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26) versi terjemahan yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 114 responden (66,67%) tidak memiliki risiko *eating disorder*, sedangkan 57 responden (33,33%) berada pada kategori berisiko. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini berada dalam kategori aman, namun tetap ditemukan kecenderungan terhadap pola makan tidak sehat pada beberapa aspek, seperti ketakutan menjadi gemuk, menghindari makanan saat lapar, serta rasa bersalah setelah makan. Kesimpulannya, meskipun mayoritas remaja putri tidak berada dalam kategori berisiko eating disorder, tetap ditemukan kecenderungan perilaku makan tidak sehat yang perlu diwaspadai dan ditindaklanjuti. Perhatian dari berbagai pihak, termasuk sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga, sangat diperlukan untuk melakukan pencegahan dan intervensi sejak dini.
Kata Kunci: *Eating Disorder*; Remaja Putri; EAT-26

PENDAHULUAN

Masa remaja (10–19 tahun) merupakan fase perkembangan penting yang ditandai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, sehingga menjadi periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan mental (WHO, 2024). Salah satu gangguan mental yang cukup banyak ditemukan pada remaja adalah gangguan makan (eating disorder), yaitu kondisi yang ditandai dengan gangguan serius pada perilaku makan dan adanya ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan maupun bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal

(APA, 2023; NIMH, 2024). Gangguan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan keseimbangan elektrolit, kerusakan organ, kecemasan, hingga depresi (Permanasari & Arbi, 2022).

Secara global, sekitar 5% populasi mengalami gangguan makan, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja dan dewasa muda, terutama perempuan (APA, 2023). Prevalensi eating disorder meningkat dari 3,5% pada tahun 2000 menjadi 7,8% pada 2018 (Galmiche et al., 2019). Di Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan keempat kasus gangguan makan terbanyak (Susmiati, 2024). Faktor penyebabnya meliputi persepsi berat badan yang tidak realistis, obesitas, tekanan sosial, serta faktor biologis dan hormonal (Culbert et al., 2021; Pengpid & Peltzer, 2018).

Di Indonesia, khususnya Aceh, kasus gangguan makan pada remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data di Puskesmas Langsa Barat mencatat 154 kasus gangguan makan selama tahun 2019, dengan 29% di antaranya dialami remaja usia 12–22 tahun (Melani et al., 2021). Selain itu, peningkatan prevalensi obesitas pada usia 16–18 tahun dari 7,3% menjadi 9,5% juga dapat memicu kecemasan terkait berat badan dan pola makan tidak sehat (Riskesdas, 2018; Fitriana, 2022). Temuan awal dari wawancara peneliti dengan siswi SMA menunjukkan adanya kecenderungan perilaku makan tidak sehat seperti diet ketat hingga makan hanya sekali sehari.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan risiko gangguan makan pada remaja putri di Banda Aceh, mengingat dampak serius yang dapat ditimbulkan baik secara fisik maupun psikologis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan menggambarkan risiko gangguan makan pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh. Data dikumpulkan pada satu waktu menggunakan kuesioner, sesuai karakteristik desain *cross sectional* (Abduh et al., 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI sebanyak 300 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin*, sehingga diperoleh 171 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling*, lalu pemilihan responden dilakukan secara acak menggunakan aplikasi *spin wheel*. Instrumen penelitian berupa lembar demografi dan kuesioner EAT-26 versi bahasa Indonesia yang telah divalidasi oleh Mandiri (2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi pada penelitian ini terdiri dari inisial nama, umur, suku, berat badan, tinggi badan, 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
2.	**Indeks Massa Tubuh (IMT)**		
	Underweight	36	21,05
	Normal	83	48,50

No	Karakteristik	f	%
	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)**		
	≤ 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)**		

No	Karakteristik	f	%
	≤ 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

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 beresiko X < 20, Beresiko X ≥ 20

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

Sumber: data diolah

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%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan gangguan makan pada remaja putri berdasarkan tiga subskala EAT-26, yaitu *dieting*, *bulimia and food preoccupation*, dan *oral control*. Subskala *dieting* menonjol pada mayoritas responden, terutama pada item ketakutan gemuk (item 1), keinginan menjadi lebih kurus (item 11), dan fokus membakar kalori (item 12). Ketakutan terhadap kenaikan berat badan dan keinginan untuk lebih kurus menjadi isu dominan, meskipun sebagian besar responden memiliki IMT normal maupun underweight. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpuasan tubuh dan tekanan sosial terkait standar kecantikan, sebagaimana juga ditemukan pada penelitian Fitriana (2022). Faktor usia responden yang sebagian besar berada di usia 16 tahun, sebagai masa pertengahan remaja, turut memperkuat pengaruh sosial terhadap pembentukan citra tubuh.

Pada subskala bulimia and *food preoccupation*, ditemukan kecenderungan responden merasa kecanduan makanan, sulit berhenti makan, namun tetap mempertimbangkan secara detail makanan yang dikonsumsi. Ini menunjukkan hubungan emosional yang kompleks dengan makanan, konsisten dengan ciri-ciri bulimia nervosa (APA, 2023; NIMH, 2024). Faktor sosial budaya juga berperan, di mana sebagian besar responden berasal dari suku Aceh dan keluarga dengan pendidikan orang tua yang cukup tinggi, sehingga ekspektasi sosial terhadap penampilan dapat memengaruhi perilaku makan mereka.

Subskala *oral control* menunjukkan bahwa remaja cenderung mengontrol asupan makanan tidak hanya atas keinginan pribadi, tetapi juga sebagai respons terhadap ekspektasi

sosial. Perilaku seperti memotong makanan kecil-kecil, mengendalikan porsi makan, dan menyesuaikan diri dengan harapan orang lain menunjukkan adanya konflik antara dorongan sosial dan idealisasi tubuh kurus. Secara umum, latar belakang ekonomi keluarga menengah ke atas juga turut memengaruhi paparan terhadap nilai-nilai modern tentang bentuk tubuh ideal, yang dapat memperkuat kecenderungan gangguan makan pada responden.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh tidak termasuk dalam kategori berisiko *eating disorder*. Namun, ditemukan kecenderungan pola makan tidak sehat pada sebagian responden, terutama terkait kekhawatiran terhadap berat badan, keinginan menjadi lebih kurus, dan fokus pada pembakaran kalori, meskipun mayoritas memiliki status gizi normal hingga underweight. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis, sosial, dan budaya turut memengaruhi pola pikir dan perilaku makan remaja. Oleh karena itu, intervensi preventif tetap diperlukan untuk mencegah berkembangnya gangguan makan.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey design: Cross sectional dalam penelitian kualitatif. Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer, 3(1), 1–15. https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955

Alfano, C., & McGowan, J. (2019). The role of physical therapy in the management of chronic pain. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 49(5), 1–10. https://doi.org/10.2519/jospt.2019.0702

American Psychiatric Association. (2023). What are eating disorders? https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders

Aulia, V. (2021). Hubungan tingkat stres dan risiko eating disorder dengan perilaku makan pada remaja di SMA Islam PB Soedirman Bekasi selama masa pandemi Covid-19 (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga). STIKes Mitra Keluarga Repository. https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/VEBYANA%20AULIA_201702044_SKRIPSI%20GIZI_GIZI%20MASYARAKAT_2021.pdf

Balasundaram, P., & Santhanam, P. (2023). Gangguan makan. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567717/

Culbert, K. M., Sisk, C. L., & Klump, K. L. (2021). A narrative review of sex differences in eating disorders: Is there a biological basis? Clinical Therapeutics, 43(1), 95–111. https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.12.003

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

Garner, D. M. (1982). Scoring – EAT-26: Eating Attitudes Test & Eating Disorder Testing. https://www.eat-26.com/scoring/

Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Nutrisi dan kesehatan remaja: Karakteristik, faktor risiko, dan peluang pada tahap kehidupan yang sering terabaikan. Proceedings of the Nutrition Society, 82(2), 142–156. https://doi.org/10.1017/S0029665123002689

Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Jenis-jenis gangguan mental, mungkin kamu mengalami salah satunya. https://kemkes.go.id/id/jenis-jenis-gangguan-mental-mungkin-kamu-mengalami-salah-satunya

Latifia, R. N., Wibisono, C., & Anindyajati, G. (2021). Gambaran gangguan makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pati [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. UGM Repository. https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/194622

Mandiri, A. D. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Alat Ukur Eating Attitudes Test (EAT-26). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Maranatha, O. K., & Novianty, A. (2022). Motivasi mengatur perilaku makan dan kecenderungan gangguan makan pada remaja yang diet. Jurnal Psikologi Insight, 6(2), 135–144.

Melani, S. A., Hasanuddin, & Siregar, N. S. S. (2021). Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa. SAGO: Gizi dan Kesehatan, 2(2), 170–177. https://doi.org/10.30867/gikes.v2i2.665

Merita, N., Ermawati, I., & Latifah, N. (2019). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Jurnal Nutrisi Klinis Indonesia, 8(3), 151–158. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/24603

Muhlis, A., Dwi Utomo, P. A., & Febriani, D. (2022). Hubungan body image, tempat tinggal, dan media sosial dengan eating disorder pada remaja putri di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. UGM Repository. https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/219574

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth. The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/25388

National Institute of Mental Health. (2024, December). Gangguan makan. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders

National Institute of Mental Health. (2024, December). Eating disorders: What you need to know (NIH Publication No. 24-MH-8079). U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.

Oktapianingsi, A., & Sartika, A. (2022). Hubungan body image dengan eating disorder pada remaja putri. Jurnal Manajemen dan Kebijakan Kesehatan, 5(1), 53–60. https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/3526

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.

Purnamasari, A., Said, A., Indriani, C., Lisnawati, L., & Andas, A. M. (2024). Kesehatan mental anak dan remaja: Memahami dan mengatasi risiko eating disorder. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=jsgZEQAAQBAJ

Puspita, B., & Estiningtyas, W. (2022). Hubungan citra tubuh negatif dengan binge eating disorder pada remaja putri di Kota Malang. Ilmu Kesehatan, 13(2), 101–109. https://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/355

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. The Lancet Child & Adolescent Health, 2(3), 223–228. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1

Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan keluarga pada ODHA yang sudah open status di Kabupaten Garut. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2(3), 1003–1010. http://bajangjournal.com/index.php/JCI

Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., dkk. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Susmiati., Mulianto, R. M., Putri, K. N. (2024). Studi Deskriptif: Eating Disordes 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