

## “Apakah Tubuhku Terlihat Baik?” Analisis Fenomena Swafoto pada *Social Networking Sites* dengan *Eating Disorders* : *Systematic Review*

### “Does my Body Looks Good?” Analysis of Selfie Phenomenon in Social Networking Sites with Eating Disorders: A Systematic Review

Qonita Rachmah<sup>1</sup>, Dominikus Raditya Atmaka<sup>\*1</sup>, Stefania Widya Setyaningtyas<sup>1</sup>, Mahmud Aditya Rifqi<sup>1</sup>, Rian Diana<sup>1</sup>, Nila Reswari Haryana<sup>1</sup>, Aliffah Nurria Nastiti<sup>1</sup>, Asri Meidyah Agustin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

#### ARTICLE INFO

Received: 12-04-2022

Accepted: 11-10-2021

Published online: 09-09-2022

#### \*Correspondent:

Dominikus Raditya Atmaka

[dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id](mailto:dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id)



DOI:

10.20473/amnt.v6i3.2022.306-314

Available online at:

<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>

#### Keywords:

Citra tubuh, media sosial, remaja, gangguan pola makan, dewasa muda

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penggunaan sosial media dapat membawa dampak negatif kaitannya dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan arahan menuju ke kekurusan (*drive to thinness*) terutama pada perempuan muda, perhatian berlebih pada citra tubuh (*body image concern*), dan berbagai isu terkait kebiasaan makan yang salah.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengunggah swafoto pada *Social Networking Sites* (SNS) dengan kejadian *eating disorders* pada sejumlah negara serta faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi.

**Ulasan:** Kondisi *eating disorders* sering tidak disadari oleh individu, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Data terkait prevalensi *eating disorders* di Indonesia juga sangat terbatas, padahal, penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda Indonesia semakin meningkat seiring dengan mudahnya akses internet dan perkembangan *platform* media sosial. Dari review sistematis yang dilakukan, hanya satu studi yang mendapatkan keterkaitan antara unggahan swafoto (*selfie*) dengan *eating disorders*, yaitu bulimia. Namun, hampir semua memiliki kesimpulan bahwa penggunaan sosial media berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, citra diri negatif, serta berkaitan dengan karakteristik restriksi pola makan berlebihan.

**Kesimpulan:** Telaah sistematis ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan penelitian kedepan dengan memperhatikan fenomena sosial, penggunaan sosial media dan kaitannya dengan *eating disorders* maupun status gizi remaja dan dewasa awal.

#### ABSTRACT

**Background:** The use of social media can have a negative impact in relation to dissatisfaction with body shape and direction towards thinness (*drive to thinness*), especially for young women, excessive attention to body image (*body image concern*), and various issues related to wrong eating habits.

**Objective:** This study aimed to determine the relationship between the habit of posting selfies on SNS with the incidence of eating disorders in a number of countries and the factors that might influence it.

**Discussion:** The condition of eating disorders is often not realized by individuals, especially in groups of adolescents and young adults. Data regarding the prevalence of eating disorders in Indonesia is also very limited, even though the use of social media among Indonesian teenagers and young adults is increasing along with easy internet access and the development of social media platforms. From a systematic review conducted, only one study found a link between selfie posting and eating disorders, namely bulimia. However, almost all have concluded that the use of social media is associated with low self-

confidence, dissatisfaction with body shape, negative self-image, and is associated with restrictive characteristics of overeating.

**Conclusion:** This systematic study can be a reference for the development of future research by paying attention to social phenomena, the use of social media and their relation to eating disorders as well as the nutritional status of adolescents and early adults.

**Keywords:** body image, social media, adolescents, eating disorders, young adults

## PENDAHULUAN

Social Networking Sites (SNS) adalah media komunikasi atau model sosial media yang mengakomodasi pengguna untuk dapat membuat tampilan profil pribadi dan mengkoneksikan dengan orang lain secara online. SNS memiliki banyak bentuk dan spesialisasi baik untuk kebutuhan profesional maupun personal seperti Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Snapchat, Tumblr, LinkedIn, Wordpress, Pinterest, Flickr, Blogspot dan lainnya. SNS sangat populer digunakan oleh remaja hingga dewasa untuk menjalin komunikasi dengan orang lain atau sekedar untuk update kehidupan sehari-hari secara rutin.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh negatif dari penggunaan sosial media terutama dalam kaitannya dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan arahan menuju ke kekurusan terutama pada perempuan muda, objektifikasi diri (*self-objectification*), pengawasan bentuk tubuh (*body surveillance*), perhatian berlebih pada citra tubuh (*body image concern*), mood negatif, dan berbagai isu terkait kebiasaan makan<sup>1-9</sup>. Objektifikasi diri sendiri adalah derajat seseorang menginternalisasikan perspektif orang ketiga pada dirinya dan menjadi acuan untuk merubah dirinya menjadi bentuk tubuh yang ingin dilihat oleh orang lain. Semakin besar rasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya, maka seseorang dapat mengalami depresi akibat kepercayaan diri yang rendah dan buruknya kualitas hidup<sup>10</sup>. Berbagai permasalahan ini dapat menyebabkan *eating disorders*, dimana terjadi gangguan kebiasaan makan yang berkaitan dengan pola pikir dan emosional<sup>11-13</sup>. Adapun contoh *eating disorders* yang sering terjadi adalah diet ekstrim, gangguan makan berlebihan atau mengidam (*binge eating*), berpuasa (*fasting*), menghitung kalori (*calorie counting*), dan memicu muntah secara pribadi (*self-induced vomiting*)<sup>14</sup>.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dengan SNS adalah mengunggah swafoto. Sejumlah penelitian menunjukkan sejumlah jenis unggahan foto dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang, seperti foto tentang kebugaran fisik (*physical fitness*) pada Pinterest atau Instagram. Peningkatan waktu untuk melihat gambar tentang fitness diketahui berkaitan dengan kebiasaan seseorang untuk melakukan penurunan berat badan dan perhatian pada citra tubuh<sup>15,16</sup>. Namun hingga kini belum ada analisis penelitian yang membahas tentang kebiasaan mengunggah swafoto dengan kejadian *eating disorders*. Untuk itu review ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengunggah swafoto pada SNS dengan kejadian *eating disorders* pada sejumlah negara.

## METODE

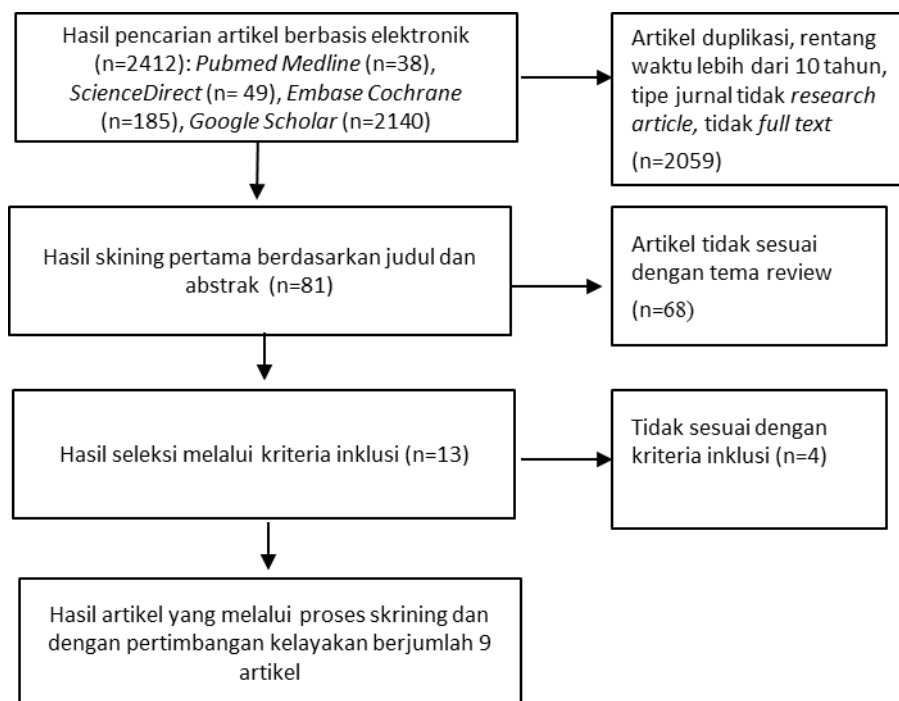
Penelitian ini merupakan *systematic review* pada studi kuantitatif *cross sectional* yang dilakukan di sejumlah negara. Desain studi, implementasi, analisis, dan pelaporan mengacu pada protokol *The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA)*. Kriteria inklusi penelitian yang dilibatkan dalam review ini diantaranya melibatkan populasi remaja dan dewasa awal (usia 14-30 tahun) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang beragam, responden menggunakan SNS secara aktif pada satu atau lebih *platform* (Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Snapchat, Tumblr, LinkedIn, Wordpress, Pinterest, Flickr, Blogspot, Wechat dan lainnya) baik dengan mengunggah swafoto secara berkala (minimal 1 kali dalam 1 minggu) serta melakukan aktivitas berkaitan dengan gambar yang diunggah pada SNS (melihat, mengunggah, memberi komentar, membagikan atau merespon dengan memberikan *like* atau *love*). Kriteria eksklusi adalah subyek penelitian memiliki penyakit kronis, diketahui memiliki kelainan psikologis, dan adiksi terhadap internet. *Outcome* yang dinilai adalah hubungan antara kebiasaan melakukan dan mengunggah swafoto dengan kejadian *eating disorders*.

Kriteria pencarian dibatasi hanya pada paper yang melalui *peer-reviewed selection*, dipublikasikan dalam bahasa Inggris antara tahun 2016 hingga 2021, dan dapat diakses secara penuh (*full text*). Artikel yang hanya menampilkan abstrak saja dan tidak dapat diakses secara penuh dieksklusi dari *review*. *Systematic review* dilakukan pada *database Medline, Scencedirect, dan Embase*. Tabel 1 memuat kata kunci pencarian literatur dan tabel 2 mendeskripsikan karakteristik studi terpilih. Artikel yang memiliki duplikat maka akan dihilangkan salah satunya. Dua orang peneliti melakukan pencarian dan melakukan *screening* secara independen dan menilai artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel dieksklusi apabila memiliki karakteristik populasi yang tidak sesuai, melakukan intervensi, atau memiliki hasil yang menyimpang dari tujuan pembuatan *review*. *Proceeding* dan disertasi dieksklusi dari penelitian. Setelah dilakukan *screening* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 9 artikel yang memenuhi syarat.

Paper yang terpilih untuk dilakukan ekstraksi data kemudian dianalisis, seperti detail referensi, desain penelitian (jenis penelitian, ukuran sampel, *setting*, cara rekrutmen, metode, *platform* yang digunakan, *instrument*, dan *output* yang diperoleh). *Critical appraisal* dilakukan secara independen oleh dua orang peneliti menggunakan *Cochrane Risk of Bias Tool* dengan mengklasifikasikan menjadi risiko bias rendah, tinggi, dan *unclear*.

**Tabel 1.** Kata kunci pencarian literatur

Database Jurnal	Kata Kunci Pencarian	Jumlah artikel
MEDLINE	(Selfie) AND (Eating Disorder)	38
Sciencedirect	(Selfie) AND (Eating Disorder)	49
EMBASE Cochrane	(Selfie) AND (Eating Disorder)	185
Google Scholar	(Selfie) AND (Eating Disorder)	2140



**Gambar 1.** Prisma flow diagram proses seleksi artikel

**Tabel 2.** Karakteristik studi terpilih

No.	Penulis	Lokasi studi	Desain studi	Tahun	Karakteristik penelitian
1	Butkowski et al. <sup>17</sup>	USA	Cross sectional	2019	Jumlah sampel: 177 dewasa muda berbahasa Inggris dari MTurk Rata-rata Usia : 18-30 tahun Rata-rata IMT : 25,09 kg/m <sup>2</sup> Metode: survei online Inklusi : Wanita, memiliki akun instagram publik, mengunggah setidaknya 10 swafoto yang terlihat sendirian Instrumen : <i>Selfie Feedback Investment Questionnaire, Eating Disorder Inventory, Objectified Body Consciousness Scale</i>
2	Cohen et al. <sup>18</sup>	Australia	Cross sectional	2018	Jumlah sampel: 259 wanita dengan kisaran berat badan dan IMT normal Usia rata-rata: 22,97 tahun Rata-rata IMT : 22,45 kg/m <sup>2</sup> Metode: survei online Inklusi : Wanita, menggunakan SNS, mengisi kuesioner laporan diri. Instrumen : <i>Photo Investment Scale, Photo Manipulation Scale, Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire Version 3 (SATAQ-3), Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales, Objectified Body Consciousness Scale, Eating Disorder Inventory-3</i>

No.	Penulis	Lokasi studi	Desain studi	Tahun	Karakteristik penelitian
3	Griffiths et al. <sup>19</sup>	Australia dan New Zealand	Cross sectional	2018	Jumlah sampel: 2733 pria Usia rata-rata : 33,93 tahun Rata-rata IMT : tidak ada data Metode: survei <i>online</i> Inklusi : Laki-laki, sering menggunakan media sosial dan mengunggah swafoto, orientasi seksual minoritas Instrumen : <i>5-point Kinsey-like scale, Male Body Attitudes Scale Revised (MBAS-R), Eating Disorders Examination Questionnaire Short (EDE-QS)</i>
4	Jiotsa et al. <sup>20</sup>	French	Cross sectional	2021	Jumlah sampel: 1331 pria dan wanita Usia rata-rata: 24,2 tahun Rata-rata IMT : 22,3 kg/m <sup>2</sup> Metode: Survei <i>online</i> Inklusi : Menggunakan Facebook dan/atau Instagram setiap hari, berusia antara 15-35 tahun. Instrumen: <i>Eating Disorder Inventory-2, Sick-Control-One Stone-Fat-Food (SCOFF) Self-questionnaire</i>
5	Lee-Won et al. <sup>21</sup>	USA	Cross sectional	2020	Jumlah sampel: 396 orang Usia rata-rata : 27,76 tahun Rata-rata IMT : 26,67 kg/m <sup>2</sup> Metode: survei <i>online</i> Inklusi : Wanita dewasa di Amerika Serikat usia 18-50 tahun, pengguna Instagram, memberikan persetujuan dan menyelesaikan survei Instrumen: <i>Sick-Control-One Stone-Fat-Food (SCOFF) Self-questionnaire, Ruminative Response Scale, Self Objectification Questionnaire,</i>
6	Lonergan et al. <sup>22</sup>	Australia	Cross sectional	2019	Jumlah sampel: 4209 remaja Australia Usia rata-rata : 15,03 tahun Rata-rata IMT : Tidak ada data Metode: survei <i>online</i> Inklusi : Siswa SMA, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini Instrumen : <i>Eating Disorder Examination Questionnaire, Night Eating Questionnaire, K10 Psychological Distress Scale, Pediatric Quality of Life Scale Short Form 15 (PEDsQL SF15).</i>
7	Yellowlees et al. <sup>23</sup>	Netherlands	Cross sectional	2019	Jumlah sampel: 152 pengunjung wanita dari komunitas elektronik besar untuk individu dengan masalah atau gangguan makan Usia rata-rata : 22,44 tahun Rata-rata IMT : 20,24 kg/m <sup>2</sup> Metode: Survei <i>online</i> Inklusi : di atas 16 tahun, sering melakukan swafoto Instrumen : <i>Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0), Eating Disorder Inventory-II (EDI-II), Body Checking Questionnaire (BCQ), Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE).</i>
8	Niu et al. <sup>24</sup>	China	Cross sectional	2019	Jumlah sampel: 886 mahasiswa Usia rata-rata : 20,14 tahun Rata-rata IMT : 20,26 kg/m <sup>2</sup> Metode: Survei <i>offline</i> Inklusi : mahasiswa sarjana, memiliki akun WeChat Moments aktif, berpartisipasi secara sukarela Instrumen : <i>Verbal Commentary on Physical Appearance Scale, Objectified Body Consciousness Scale (OBCS), Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i>
9	Murray et al. <sup>25</sup>	Canada	Cross sectional	2016	Jumlah sampel: 383 mahasiswa S1 Usia rata-rata : 23,08 tahun Rata-rata IMT : 22,65 kg/m <sup>2</sup>

No.	Penulis	Lokasi studi	Desain studi	Tahun	Karakteristik penelitian
					Metode: Survei <i>online</i> Inklusi : mahasiswa University of Ottawa, menyelesaikan kuesioner baterai <i>online</i> Instrumen : <i>Generalized Problematic Internet Use Scale (GIUPS)</i> , <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i> , <i>Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA-23)</i>

**DISKUSI** Sembilan artikel dipilih untuk direview lebih lanjut. Tabel 3 menunjukkan ringkasan hasil studi yang dipilih.

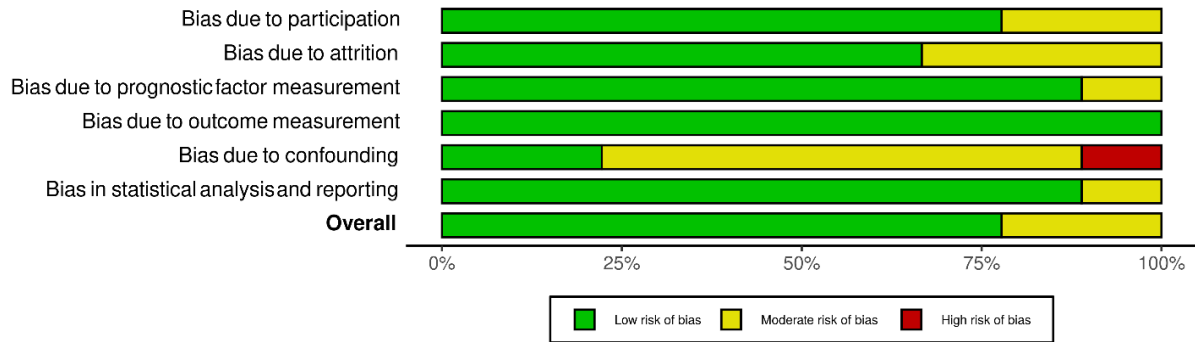
**Tabel 3.** Rangkuman dari studi yang terinklusi

No.	Penulis	Platform	Hasil Primer	Hasil Sekunder
1	Butkowski <i>et al.</i> <sup>17</sup>	Instagram	Swafoto tidak berhubungan dengan kecenderungan tindakan bulimia ( $p > 0,05$ ).	Swafoto berkaitan dengan gangguan citra tubuh. Umpan balik swafoto memprediksi ketidakpuasan tubuh. Swafoto menyebabkan persepsi kurus melalui pengaruh tidak langsung dari kecenderungan pengawasan tubuh.
2	Cohen <i>et al.</i> <sup>18</sup>	Berbagai jenis <i>Social Networking Sites</i> (SNS)	Unggahan swafoto berkorelasi signifikan dengan kepuasan tubuh. Investasi foto dan manipulasi foto berkorelasi signifikan dengan internalisasi ideal-kurus, kepuasan tubuh negatif, objektifikasi diri, dorongan untuk kurus, dan bulimia ( $p < 0,001$ ).	Wanita dengan objektivitas diri tinggi ditemukan memiliki hubungan terbesar antara investasi foto dan gejala bulimia ( $p = 0,004$ ).
3	Griffiths <i>et al.</i> <sup>19</sup>	Facebook, Youtube, Instagram, Snapchat, Tumblr, Twitter, LinkedIn, Wordpress, Pinterest, Flickr, Blogspot	Tingginya penggunaan <i>platform</i> media sosial (Facebook, Instagram, dan Snapchat) terkait dengan kekhawatiran citra tubuh dan gejala gangguan makan yang lebih tinggi, terutama ketidakpuasan muskular ( $p < 0,05$ ).	Kekhawatiran citra tubuh, ketidakpuasan lemak tubuh, ketidakpuasan tinggi dan makan. Ketidakpuasan muskular dan gejala gangguan makan memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan <i>platform</i> media sosial yang berpusat pada gambar.
4	Jiotsa <i>et al.</i> <sup>20</sup>	Facebook, instagram	Penggunaan <i>platform</i> media sosial berkorelasi dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dan munculnya gejala gangguan makan.	Semakin banyak subjek membandingkan tubuh mereka dengan gambar swafoto yang diunggah oleh orang-orang yang mereka ikuti, semakin mereka meningkatkan ketidakpuasan tubuh mereka dan dorongan untuk menjadi kurus.
5	Lee-Won <i>et al.</i> <sup>21</sup>	Instagram	Modifikasi swafoto yang sering memiliki hubungan positif dengan peningkatan gangguan makan melalui pola makan ruminasi, bentuk tubuh, dan berat badan ( $p < 0,05$ ).	Pengguna wanita dengan pola pikir sedang hingga tinggi lebih rentan terhadap gangguan makan karena mereka cenderung memiliki lebih banyak perenungan yang merupakan mekanisme yang mendasari antara modifikasi swafoto di Instagram dan gangguan makan.
6	Lonergan <i>et al.</i> <sup>22</sup>	Berbagai jenis <i>Social Networking Sites</i> (SNS)	Penghindaran mengunggah swafoto, investasi foto, manipulasi foto, dan investasi swafoto orang lain secara signifikan terkait dengan kemungkinan	Anak laki-laki lebih cenderung memenuhi kriteria anoreksia nervosa klinis dan subklinis sesuai dengan penghindaran mengunggah swafoto yang lebih besar ( $p = 0,025$ ).

No.	Penulis	Platform	Hasil Primer	Hasil Sekunder
			memenuhi kriteria gangguan makan ( $p < 0,001$ ).	
7	Yellowlees et al <sup>23</sup>	Berbagai jenis Social Networking Sites (SNS)	Perempuan yang menggunakan SNS dengan frekuensi lebih berisiko terhadap keparahan gejala gangguan makan dan ketidakpuasan tubuh. Namun unggahan swafoto tidak berhubungan dengan gejala gangguan makan dan ketidakpuasan tubuh ( $p > 0,05$ )	Semakin sering mengambil swafoto maka seseorang akan semakin sering melakukan pengecekan tubuh dan berhubungan dengan keparahan gejala <i>eating disorders</i> .
8	Niu et al <sup>24</sup>	Berbagai jenis Social Networking Sites (SNS)	Hanya mengunggah swafoto yang berpengaruh signifikan pada <i>restrained eating</i> ( $p < 0,05$ ).	Komentar tentang penampilan dan objektifikasi diri menjadi variabel antara yang berkaitan dengan restriksi makan.
9	Murray et al <sup>25</sup>	Berbagai jenis Social Networking Sites (SNS)	Ketidakpuasan tubuh (penampilan dan berat badan) menjadi perantara dari penggunaan SNS, hingga <i>eating disorders</i> pada dewasa muda ( $p < 0,001$ ).	Semakin tinggi waktu penggunaan SNS, semakin rendah kepercayaan diri pada penampilan dan semakin tinggi restriksi makan terutama pada perempuan.



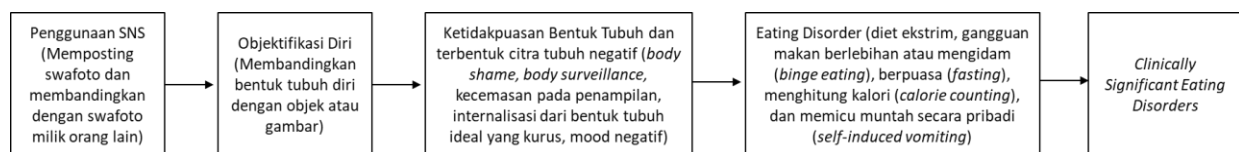
Gambar 2. Grafik risiko bias pada studi yang diikuti dalam review



Gambar 3. Tabel risiko bias dari studi yang diikuti dalam review

Sosial media saat ini terus berkembang setiap harinya dan pengguna dapat memanfaatkan sosial media dengan lebih luas. Salah satu aktivitas yang paling digemari remaja dan dewasa awal saat ini adalah melakukan unggahan swafoto. Penggunaan sosial media yang semakin luas menciptakan sejumlah perhatian tertentu terkait dampak yang diberikan pada kondisi kesehatan fisik dan mental pengguna seperti mood negatif ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, hingga pola makan yang berbahaya<sup>1-3,7,18</sup>. Hal ini dapat diperparah karena penggunaan situs media sosial banyak yang mengarahkan pada informasi terkait kesehatan yang salah<sup>26</sup>. Secara teori, terdapat hubungan yang erat antara penggunaan sosial media dan paparan konten berbasis gambar dengan citra tubuh secara sosial. Perbandingan yang dibuat oleh teman sebaya, salah satunya pada unggahan swafoto menjadi faktor *prekursor* atau awalan dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh<sup>15,27</sup>. Hal ini lebih berdampak pada perempuan sesuai dengan teori objektifikasi dimana gambaran seksual seorang perempuan di komunitas menciptakan budaya dan pandangan bahwa bentuk

tubuh wanita menjadi objek yang harus layak untuk dipandang oleh orang lain<sup>28</sup>. Hal ini mengarahkan pada pengaruh aklimatisasi perempuan pada objektifikasi diri. Objektifikasi diri sendiri mengarah pada derajat seseorang menginternalisasikan perspektif orang ketiga pada dirinya dan menjadi acuan untuk merubah dirinya menjadi bentuk tubuh yang ingin dilihat oleh orang lain. Penggunaan SNS menjadi faktor oportunitas yang memperparah kondisi objektifikasi diri dengan mengunggah swafoto dan membandingkan foto yang dimiliki dengan milik orang lain dari komentar dan reaksi yang diberikan orang lain<sup>27</sup>. Berkaitan dengan objektifikasi diri, sosial media berperan sebagai mediator dalam pembentukan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan citra tubuh negatif sebagai manifestasi jangka panjang dari objektifikasi diri yang meliputi *body shame*, *body surveillance*, kecemasan pada penampilan, internalisasi dari bentuk tubuh ideal yang kurus, dan peningkatan risiko *eating disorders*<sup>29</sup>. Jika dibiarkan dalam jangka waktu lama, maka akan terbentuk *clinically significant eating disorders* yang mana akan mulai timbul gejala klinis akibat gangguan pola makan.



Gambar 4. Patomekanisme terjadinya *eating disorders* akibat penggunaan SNS dan mengunggah swafoto

Sejalan dengan pembahasan diatas, Griffith (2018)<sup>19</sup> yang melakukan perbandingan pada berbagai *platform* sosial-media juga menunjukkan bahwa gejala gangguan makan lebih kuat pada *platform* media sosial gambar-sentris seperti facebook, instagram daripada *platform* non-gambar-sentris seperti blog, konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada remaja perempuan di mana ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan dikaitkan dengan penampilan-aktivitas terkait di media sosial. Hubungan antara penggunaan media sosial yang berpusat pada citra tubuh, dimana persepsi citra tubuh mendorong internalisasi ideal penampilan dan perbandingan penampilan, menyoroti perbedaan antara penampilan saat ini dan ideal di media

sosial yang menyebabkan ketidakpuasan tubuh. Hasil ini juga sejalan dengan delapan penelitian lainnya yang dianalisis<sup>30,31</sup>. Lebih lanjut, Murray, et al (2016)<sup>25</sup> menambahkan bahwa durasi penggunaan SNS tidak hanya berhenti menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh tetapi juga dapat mengarah ke *emotional eating* dan gangguan makan terutama pada wanita. SNS menyediakan *platform* virtual yang mengekspos individu ke gambar dengan jumlah yang banyak; membuat perbandingan dengan individu yang menarik menghasilkan suasana hati yang lebih negatif dan meningkatkan ketidakpuasan dengan penampilan fisik seseorang.

SNS digunakan dalam basis kehidupan sehari-hari masyarakat dan jumlahnya selalu mengalami peningkatan dari waktu ke waktu sehingga secara tidak langsung dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Di satu sisi, sosial media menghadirkan peluang berbiaya rendah untuk menyebarkan informasi kesehatan secara viral dan dapat digunakan sebagai *platform* komunikasi kesehatan dalam konteks meningkatkan kesehatan masyarakat. Akan tetapi, di sisi lain, sosial media dapat mempromosikan dukungan sosial dan pengaruh sosial, memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan ke arah negatif kaitannya dengan perburukan citra tubuh dan kontrol makan yang tidak sesuai. Dilihat dari konteks tumbuh kembang remaja, penggunaan SNS berlebihan hingga mempengaruhi status gizi juga perlu diperhatikan. Pada masa remaja, tumbuh kembang mengalami percepatan dan kondisi *eating disorders* dapat berdampak pada malnutrisi dan dalam jangka waktu panjang, malnutrisi dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, sebaiknya edukasi gizi terkait citra tubuh dan pola makan yang benar pada remaja dan dewasa muda lebih gencar dilakukan.

Review ini memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan yang dapat menjadi peluang untuk penelitian selanjutnya. Adapun dalam review ini melibatkan penelitian yang menggunakan sampel yang besar dan representatif untuk populasi di usia remaja dan dewasa awal. Selain itu review ini melibatkan penelitian dari berbagai negara sehingga dapat diketahui kecenderungan perbedaan hasil berdasarkan perbedaan suku, ras, antar golongan, dan orientasi seksual. Namun dalam review ini tidak didapatkan kesamaan pengukuran tingkat keaktifan penggunaan SNS sehingga tidak diketahui apakah adiksi pada sosial media dapat berpeluang lebih besar pada kemungkinan terjadinya *eating disorders*. Selain itu sampai saat ini masih belum ada penelitian yang melakukan edukasi untuk memperbaiki citra tubuh negatif pada remaja dan dewasa awal agar dapat meminimalisir terjadinya *eating disorders*. Untuk itu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat adiksi penggunaan SNS dengan kejadian *eating disorders* pada remaja dan dewasa awal terutama pada masyarakat Indonesia. Hal ini dapat menjadi landasan pembentukan kurikulum di sekolah untuk meminimalisir terbentuknya *eating disorders* karena penggunaan SNS.

## KESIMPULAN

Kondisi *eating disorders* sering tidak disadari oleh individu, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Data terkait prevalensi *eating disorders* di Indonesia juga sangat terbatas, padahal, penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda Indonesia semakin meningkat seiring dengan mudahnya akses internet dan perkembangan *platform* media sosial. Dari review sistematis yang dilakukan, hanya satu studi yang mendapatkan keterkaitan antara unggahan swafoto dengan *eating disorders*, yaitu bulimia. Namun, hampir semua memiliki kesimpulan bahwa penggunaan sosial media berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, citra diri negatif, serta berkaitan dengan karakteristik restriksi pola makan

berlebihan. Telaah sistematis ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan penelitian kedepan dengan memperhatikan fenomena sosial, penggunaan sosial media dan kaitannya dengan *eating disorders* maupun status gizi remaja dan dewasa awal.

## ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga atas pendanaan yang diberikan melalui skema Hibah Pengabdian Masyarakat.

## REFERENSI

1. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. & Halliwell, E. Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* **13**, 38–45 (2015).
2. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. & Halliwell, E. The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women. *Psychol. Women Q.* **39**, 447–457 (2015).
3. Fardouly, J. & Vartanian, L. R. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image* **12**, 82–88 (2015).
4. Vandenbosch, L. & Eggermont, S. The Interrelated Roles of Mass Media and Social Media in Adolescents' Development of an Objectified Self-Concept: A Longitudinal Study. *Communic. Res.* **43**, 1116–1140 (2016).
5. Tiggemann, M. & Slater, A. NetGirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int. J. Eat. Disord.* **46**, 630–633 (2013).
6. Tiggemann, M. & Slater, A. NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *J. Early Adolesc.* **34**, 606–620 (2014).
7. Mabe, A. G., Forney, K. J. & Keel, P. K. Do you 'like' my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *Int. J. Eat. Disord.* **47**, 516–523 (2014).
8. Smith, A. R., Hames, J. L. & Joiner, T. E. Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *J. Affect. Disord.* **149**, 235–240 (2013).
9. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S. & Wade, T. D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int. J. Eat. Disord.* **53**, 96–106 (2020).
10. Wynne, C., Comiskey, C. & McGilloway, S. The role of body mass index, weight change desires and depressive symptoms in the health-related quality of life of children living in urban disadvantage: Testing mediation models. *Psychol. Heal.* **31**, 147–165 (2016).
11. Association, A. P. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (American



- Psychiatric Association, 2013). doi:10.4324/9780203772287-23.
12. Association, A. P. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 1994). doi:10.1016/j.psychres.2011.06.006.
  13. American Psychiatric Association. *Eating Disorders*. <https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/%0Aeating-disorders/what-are-eating-disorders.%0A> (2019).
  14. Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *J. Adolesc. Heal.* **39**, 244–251 (2006).
  15. Lewallen, J. & Behm-Morawitz, E. Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Soc. Media Soc.* **2**, (2016).
  16. Fardouly, J., Willburger, B. K. & Vartanian, L. R. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media Soc.* **20**, 1380–1395 (2018).
  17. Butkowski, C. P., Dixon, T. L. & Weeks, K. Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles* **81**, 385–397 (2019).
  18. Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. 'selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Comput. Human Behav.* **79**, 68–74 (2018).
  19. Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I. & McLean, S. A. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **21**, 149–156 (2018).
  20. Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B. & Grall-Bronnec, M. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **18**, 1–14 (2021).
  21. Lee-Won, R. J., Joo, Y. K., Baek, Y. M., Hu, D. & Park, S. G. "Obsessed with retouching your selfies? Check your mindset!": Female Instagram users with a fixed mindset are at greater risk of disordered eating. *Pers. Individ. Dif.* **167**, 110223 (2020).
  22. Lonergan, A. R. et al. Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *Int. J. Eat. Disord.* **53**, 485–496 (2020).
  23. Yellowlees, R., Dingemans, A. E., Veldhuis, J. & Bij de Vaate, A. J. D. Face Yourself(ie): Investigating selfie-behavior in females with severe eating disorder symptoms. *Comput. Human Behav.* **101**, 77–83 (2019).
  24. Niu, G. et al. Selfie-Posting and Young Adult Women's Restrained Eating: The Role of Commentary on Appearance and Self-Objectification. *Sex Roles* **82**, 232–240 (2020).
  25. Murray, M., Maras, D. & Goldfield, G. S. Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **19**, 709–715 (2016).
  26. Dedrick, A. et al. A Content Analysis of Pinterest Belly Fat Loss Exercises: Unrealistic Expectations and Misinformation. *Am. J. Heal. Educ.* **51**, 328–337 (2020).
  27. Perloff, R. M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles* **71**, 363–377 (2014).
  28. Fredrickson, B. L. & Roberts, T. A. Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol. Women Q.* **21**, 173–206 (1997).
  29. Calogero, R. M. *Objectification theory, self-objectification, and body image*. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* vol. 2 (Elsevier Inc., 2012).
  30. McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. & Masters, J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *Int. J. Eat. Disord.* **48**, 1132–1140 (2015).
  31. Meier, E. P. & Gray, J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **17**, 199–206 (2014).