

## Hubungan *Body Dissatisfaction* dan Paparan Konten *Fitness Inspiration* di Instagram dengan Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang

Ida Ayu Ketut Mikla Tasyaseni<sup>1</sup>, Kwartarini Wahyu Yuniarti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi UGM

email: <sup>1</sup>[ida.tasyaseni@mail.ugm.ac.id](mailto:ida.tasyaseni@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[kwartarini\\_psy@ugm.ac.id](mailto:kwartarini_psy@ugm.ac.id)

**Abstrak.** Prevalensi gangguan makan secara global mengalami peningkatan. Di negara-negara Asia, peningkatan paparan media dan *body dissatisfaction* adalah beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kasus gangguan makan. Media yang kini paling banyak diakses adalah media sosial, salah satunya, *Instagram*, dengan *fitness inspiration* sebagai salah satu tema konten yang banyak dibagikan. Penelitian ini menguji hubungan antara *body dissatisfaction* dan paparan konten *fitness inspiration* di *Instagram* dengan kecenderungan perilaku makan menyimpang. Penelitian bersifat *cross-sectional* dan pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner paparan konten *fitness inspiration*, skala *body dissatisfaction*, dan skala EDDS versi Bahasa Indonesia pada sampel pengguna Instagram usia 18-30 tahun (N=186) yang dipilih dengan metode *non-probability sampling*. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa paparan konten *fitness inspiration* ( $sig=0,042<0,05$ ) dan *body dissatisfaction* ( $sig=0,000<0,05$ ) berkorelasi dengan adanya perilaku makan menyimpang. Bagi pengguna media sosial *Instagram* yang juga mengonsumsi konten *fitness inspiration*, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih memperhatikan dampak yang dirasakan dari konten tersebut, menghindarkan dari dampak negatif, seperti usaha mengubah bentuk tubuh yang kompulsif dan eksematis, dan menggunakan media sosial dengan bijak. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan perhatian pada pentingnya edukasi mengenai apresiasi diri.

**Kata kunci:** *fitness, body dissatisfaction, gangguan makan*

**Abstract.** The prevalence of eating disorders is increasing globally. In Asian countries, media exposure and body dissatisfaction are contributing to the rise of eating disorder cases. Instagram, one of the most popular photo-sharing social media platforms, frequently features users' uploading fitness inspiration themed content. This cross-sectional study aims to explore the correlation between exposure to fitness inspiration posts on Instagram and body dissatisfaction with the prevalence of eating disorders. Data was collected from 186 Instagram users, aged 18-30, using a non-probability sampling method. We used questionnaire to assess the exposure level of fitness inspiration posts, body dissatisfaction scale, and the Indonesian version of EDDS. Logistic regression showed that both exposure to fitness inspiration posts ( $sig=0,042<0,05$ ) and body dissatisfaction ( $sig=0,000<0,05$ ) correlate with prevalence of eating disorders, with body dissatisfaction being the stronger predictor. This study highlights the needs for awareness about the potential negative impacts of such content. Furthermore, this study emphasizes the crucial role of promoting an appreciative perspective towards one's own body to prevent the risk of eating disorders and engaging in unhealthy body investment activities.

**Keywords:** *fitness, body dissatisfaction, eating disorders*