



4Menjadi Cantik!

01 **M**encintai diri sendiri
(Love ur Self)

Kelilingi dirimu dengan orang-orang positif yang mencintai kamu apa adanya, kamu berharga!

02 **M**enerapkan pola hidup sehat



03

Mendatangi orang yang kamu percayai



Ajaklah keluarga atau sahabat untuk konsultasi ke ahli gizi atau melakukan psikoterapi.

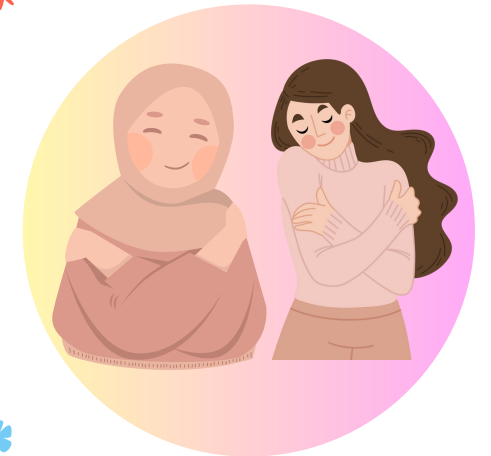
04

Memilih untuk tidak mengikuti semua trend

Tidak mengikuti trend kecantikan yang membuat dirimu tidak percaya diri (Insecure)



Penampilan * Mempengaruhi * Gangguan Makan Mahasiswi



Utarakan, lepaskan, dan sembuhkan!

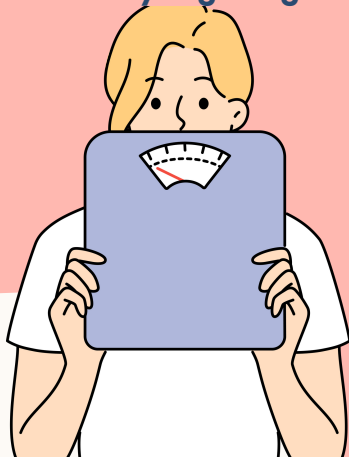
KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Mengapa Body Image dan Eating Disorder Berkaitan?

Penampilan (Body Image) merupakan evaluasi individu terhadap ukuran semua yang berhubungan dengan penampilan fisik

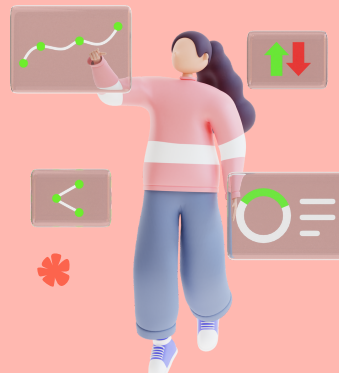
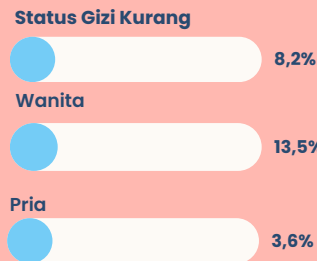


Individu Eating Disorder cenderung melakukan diet ekstrem atau membatasi apapun yang ia makan demi memiliki bentuk tubuh yang diinginkan



Penelitian tahun 2020 dan 2014 menemukan bahwa 67,8% remaja putri mengalami gangguan makan, sementara 49,5% mengalami tingkat stres yang sedang hingga berat.

RISKESDAS, 2018



Akibat Eating Disorder

- 01 Stress
- 02 Gangguan Status Gizi
- 03 Kurangnya rasa percaya diri
- 04 Gangguan Siklus Menstruasi
- 05 Makan berlebihan/Kecanduan makan dalam jumlah besar

