



Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri

Asweros Umbu Zogara^{1*}, Meirina Sulastri Loaloka², Maria Goreti Pantaleon³

¹⁻³Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Abstrak

Banyak remaja putri yang tidak puas dengan tubuhnya sehingga melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Akan tetapi seringkali diet yang dilakukan remaja putri merupakan diet beresiko padahal diet ini akan membawa dampak negatif bagi kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kaitan antara variabel bebas, yaitu teman sebaya dan aktivitas fisik dengan variabel terikat, yaitu perilaku diet remaja putri. Rancangan *cross sectional* diaplikasikan dalam studi ini. Waktu studi ini adalah bulan Januari sampai Mei 2022 di Kota Kupang. Responden dalam studi ini, yaitu remaja putri berjumlah 349 orang yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Variabel teman sebaya dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan aktivitas fisik dikumpulkan dengan form *The International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF)*. Variabel perilaku diet yang dikumpulkan menggunakan kuesioner *Youth Risk Behavior Surveillance*. Uji *chi square* dipakai untuk menelaah hubungan variabel bebas dan terikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor teman sebaya ($P\text{-value} = 0,000$) dan aktivitas fisik ($P\text{-value} = 0,014$) berhubungan signifikan dengan perilaku diet remaja putri. Remaja putri perlu diberikan edukasi secara terus-menerus agar membina hubungan positif dengan teman sebaya dan selalu beraktivitas fisik secara teratur dengan porsi yang cukup.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, perilaku diet, remaja putri, teman sebaya.

Abstract

Many adolescent girls are dissatisfied with their bodies so they go on a diet to get the ideal body shape. However, the adolescent girls often make a risky diet even though this diet will have a negative impact on health. The purpose of this study was to determine the relationship between the independent variables, namely peers and physical activity with the dependent variable, namely the dietary behavior of adolescent girls. A *cross sectional* design was applied in this study. The time of this study was January to May 2022 in Kupang City. Respondent of this research is adolescent girls in Kupang City totaling 349 people were selected by *accidental sampling* technique. Peer variables were collected using a questionnaire, while physical activity was collected by *The International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF)* form. Dieting behavior variabel was collected using the *Youth Risk Behavior Surveillance* questionnaire. The *chi square* test is used to examine the relationship between the independent and dependent variables. The results showed that peer factors ($P\text{-value} = 0.000$) and physical activity ($P\text{-value} = 0.014$) were significantly related to dietary behavior in female adolescents. Adolescent girl need to be given continuous education in order to build positive relationships with their peers and always do physical activity regularly with sufficient portions.

Keywords: Physical activity; dieting behavior, adolescent girl, peers.

Korespondensi*: Asweros Umbu Zogara, Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jalan RA. Kartini I, Kelapa Lima, 85228, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia E-mail: eroz.zogara@gmail.com

<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2060>

Received : 15 Agustus 2022 / Revised : 18 Januari 2023 / Accepted : 16 Maret 2023

Copyright © 2023, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Banyak remaja putri yang kecewa dengan kondisi fisiknya. Remaja putri lebih banyak merasa gemuk sehingga perlu menurunkan berat badannya.¹ Borges *et al.* menunjukkan 81% remaja putri merasa perlu memperbaiki tampilan fisiknya.² Remaja putri lebih banyak yang tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan laki-laki.³ Ketidakpuasan ini dapat mendorong remaja putri melakukan diet tidak sehat, antara lain tidak makan/melewatkan makan, muntah setelah makan, menggunakan obat pencahar dan pil diet.⁴⁻⁷ Perilaku diet tidak sehat dapat menimbulkan resiko gangguan makan. Gangguan makan akan mengurangi penyerapan zat gizi. Zat gizi yang kurang terserap akan mengakibatkan masalah defisiensi zat gizi.⁸

Remaja putri sangat dipengaruhi oleh keberadaan teman. Teman sebaya dapat mempengaruhi remaja putri dalam melakukan perilaku diet yang beresiko, misalnya perilaku makan yang salah.⁹ Penelitian lain menyebutkan remaja putri cenderung mengikuti perilaku diet yang dilakukan temannya, termasuk perilaku diet beresiko.¹⁰ Beberapa penelitian menunjukkan teman sebaya berhubungan dengan perilaku diet remaja.^{11,12}

Salah satu bentuk perilaku diet sehat adalah melakukan aktivitas yang menggerakkan tubuh secara berkesinambungan dan tidak berlebihan. Remaja putri diketahui kurang aktif dibandingkan remaja putra dengan perbandingan remaja putri 84,7% dibandingkan 77,6%.¹³ Aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu perilaku diet sehat. Selain kesehatan, aktivitas fisik dapat membawa banyak manfaat, antara lain perkembangan motorik, koordinasi, dan kognitif, serta pembangunan ekonomi, pendidikan, dan pemulihan trauma.^{14,15}

Saat ini Kota Kupang mengalami perkembangan signifikan. Masyarakat dapat mengakses informasi dengan cepat, termasuk remaja putri. Informasi yang

diperoleh ini juga mengenai citra tubuh pada remaja putri yang sedang *trend* saat ini. Banyak remaja putri mengikuti *trend* bentuk badan yang cenderung kurus/langsing. Kondisi ini mengakibatkan remaja putri menerapkan perilaku diet. Tujuan penelitian ini adalah menelaah kaitan teman sebaya dan aktivitas fisik dengan perilaku diet pada remaja putri.

Metode

Rancangan *cross sectional* diaplikasikan dalam studi ini. Studi ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Mei 2022 di Kota Kupang. Responden dalam studi ini, yaitu remaja putri berjumlah 349 orang yang diseleksi dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi responden, yaitu remaja putri yang menetap di Kota Kupang dan berkenan menjadi responden. Kriteria eksklusi responden, yaitu remaja menderita penyakit saat pengambilan data dan tidak berada di tempat ketika berlangsungnya penelitian.

Variabel bebas dalam studi ini adalah pengaruh teman sebaya dan aktivitas fisik. Pengaruh teman sebaya diukur menggunakan kuesioner dan dibagi dalam dua kategori, yaitu tidak berpengaruh jika nilai 12–38 dan berpengaruh jika nilai 39–60.¹⁶ Variabel aktivitas fisik dikumpulkan memakai *form The International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF)* yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu rendah <600 MET-menit/minggu, sedang 600-2999 MET-menit/minggu, dan tinggi ≥ 3000 MET-menit/minggu.¹⁷

Variabel terikat dalam studi ini yaitu perilaku diet. Definisi operasional perilaku diet, yaitu perilaku remaja putri untuk mengurangi berat badan. Variabel ini dikumpulkan dengan kuesioner *Youth Risk Behavior Surveillance*. Variabel perilaku diet dikategorikan menjadi perilaku diet beresiko jika remaja putri melakukan satu atau lebih perilaku diet tidak sehat dan perilaku diet tidak beresiko jika remaja

putri tidak melakukan perilaku diet tidak sehat.

Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi umur, agama, dan etnis. Umur dibagi dalam dua kelompok, yaitu <17 tahun dan ≥ 17 tahun. Agama dikelompokkan menjadi Kristen Protestan, Katolik, Islam, Hindu, dan Budha, sedangkan etnis digolongkan menjadi dua golongan, yaitu asal NTT dan luar NTT. Data akan diolah dan dianalisis dengan uji *chi square* ($p < 0.05$). Studi ini memperoleh izin dari Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang dengan Nomor: LB.02.03/1/0057/2022.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan lebih banyak responden yang berumur ≥ 17 tahun (77,4%) dibandingkan <17 tahun (22,6%). Responden paling banyak beragama Kristen Protestan (48,4%) dibandingkan agama lainnya. Jika dilihat etnis/asal daerah responden, maka sebagian besar responden berasal dari NTT (96,3%).

Tabel 2 menunjukkan lebih banyak teman sebaya mempengaruhi responden

untuk melakukan diet beresiko (21,2%) dibandingkan yang tidak dipengaruhi teman sebaya (12,0%). Hasil uji statistik menunjukkan teman sebaya berhubungan signifikan dengan perilaku diet remaja putri ($P\text{-value} = 0,000$). Responden yang beraktivitas fisik kategori rendah melakukan perilaku diet beresiko sebanyak 71 orang (20,3%), sedangkan responden yang beraktivitas fisik tinggi dan mempraktekkan perilaku diet beresiko sebanyak 18 orang (5,2%). Hasil uji statistik menunjukkan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan perilaku diet remaja putri ($P\text{-value} = 0,014$).

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Umur	<17 tahun	79	22,6
	≥ 17 tahun	270	77,4
Agama	Kristen Protestan	169	48,4
	Katolik	159	45,6
	Islam	19	5,4
	Hindu	2	0,6
	Budha	0	0,0
Etnis	Asal NTT	336	96,3
	Luar NTT	13	3,7

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	Perilaku Diet				P-value
		Beresiko		Tidak Beresiko		
		n	%	n	%	
Pengaruh Teman Sebaya	Berpengaruh	74	21,2	66	18,9	0,000
	Tidak berpengaruh	42	12,0	167	47,9	
Aktivitas Fisik	Rendah	71	20,3	105	30,1	0,014
	Sedang	27	7,7	85	24,4	
	Tinggi	18	5,2	43	12,3	

Pembahasan

Perilaku untuk mengurangi berat badan adalah perilaku yang sering dilakukan oleh remaja. Perilaku diet lebih banyak dilakukan oleh remaja putri. Penelitian Cabaco *et al* menunjukkan 16,4% remaja putri yang melakukan perilaku diet dibandingkan laki-laki (9,1%).¹⁸ Penelitian lain juga menemukan remaja putri (51,5%) lebih banyak

melakukan perilaku diet dibandingkan remaja laki-laki (34,3%).¹⁹ Penelitian di India menunjukkan 64,8% remaja putri pernah melakukan minimal satu perilaku diet dalam 1 tahun terakhir. Perilaku diet yang paling banyak dilakukan, yaitu mengonsumsi makanan dalam porsi kecil (53,2%).²⁰ Penelitian pada mahasiswa berusia 16-25 tahun di Brazil didapatkan hasil mahasiswa yang mempraktekkan

perilaku diet beresiko, yaitu 4,4% melakukan *binge eating*, 2,5% *purging eating*, dan 9,1% suka memilih-milih makanan.²¹ Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung melakukan diet yang ketat.²²

Masa remaja sangat rentan dengan pengaruh sosial. Pengaruh ini dapat berdampak pada munculnya perilaku yang berisiko pada kesehatan remaja, antara lain penggunaan zat terlarang, merokok, minum minuman beralkohol, perilaku diet beresiko, dan kenakalan-kenakalan remaja lainnya.^{23,24} Salah satu faktor pengaruh sosial yang dimaksud adalah keberadaan teman sebaya. Dalam penelitian ini teman sebaya berhubungan signifikan dengan perilaku diet pada remaja putri. Penelitian pada remaja putri di Amerika dan Iran menghasilkan temuan yang serupa.^{10,25}

Teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup kuat pada remaja. Dorongan teman sebaya menjadi motivasi bagi remaja untuk melakukan perilaku diet. Selain itu, remaja putri cenderung melakukan pengamatan dan peniruan/pemodelan dari orang terdekat, termasuk teman sebaya.²⁵ Ejekan tentang berat badan juga sering dialami oleh remaja yang menimbulkan emosi negatif. Kondisi-kondisi ini akan semakin mendorong remaja untuk melakukan perilaku diet.²⁶

Dalam penelitian ini diketahui bahwa lebih banyak remaja putri yang aktivitas fisiknya rendah. Hasil yang sama ditemukan pada penelitian Guthold, et al yang mana 84,7% remaja putri tidak beraktivitas fisik secara cukup dibandingkan remaja laki-laki (77,6%).¹³ Penelitian pada mahasiswa berusia 18-26 tahun menunjukkan 26% tidak aktif bergerak yang mana perempuan (35,8%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (10,7%).²⁷ Beberapa faktor yang menghambat remaja putri, antara lain kurangnya kemauan, serta kurangnya energi dan waktu untuk beraktivitas fisik.^{28,29} Olahraga dianggap maskulin sehingga remaja putri kurang tertarik untuk berolahraga. Faktor kompetisi yang kurang dan peningkatan

otot juga mempengaruhi rendahnya minat remaja putri untuk berolahraga. Seringkali kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah kurang memberikan kesempatan remaja putri untuk berolahraga.³⁰

Aktivitas fisik berkaitan dengan perilaku diet pada remaja. Penelitian Rouzitalab *et al* menemukan hasil yang serupa.³¹ Aktifitas fisik merupakan faktor yang penting dalam mengontrol berat badan. Berat badan perlu dikontrol agar tidak berlebihan sehingga mencegah timbulnya *overweight* atau *obese*.³² Penelitian di Arab Saudi menunjukkan lebih banyak perempuan yang melakukan aktivitas fisik untuk alasan kesehatan (43,4%) dan menurunkan berat badan (28,7%).²⁹ Perempuan lebih banyak terlibat dalam olahraga yang intensitas rendah dan sedang, seperti berjalan, berenang, dan bermain sepatu roda, sedangkan laki-laki lebih memilih yang intensitas tinggi, misalnya sepakbola.¹⁵

Kesimpulan

Perilaku diet beresiko dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan di masa mendatang bagi remaja putri. Faktor yang berhubungan dengan upaya remaja mengurangi berat badan, antara lain teman sebaya dan aktivitas fisik. Remaja putri perlu diberikan edukasi secara terus-menerus agar membina hubungan positif dengan teman sebaya dan selalu beraktivitas fisik secara teratur dengan porsi yang cukup.

Daftar Pustaka

1. Gaylis JB, Levy SS, Hong MY. Relationships between body weight perception, body mass index, physical activity, and food choices in Southern California male and female adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):264–75. Available from: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1614465>
2. Borges G, Abdalla P, de Souza D, Pelegrini A, Machado D, Christofolletti J. Body image dissatisfaction in adolescent girls in puberty. *Res Soc Dev*. 2021;10(13). Available from: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21524>
3. Avci M, Keven Akliman C. Gender Differences in Perception of Body,

- Expressions of Body Image and Body Image Coping Strategies among Turkish Adolescents. *Int J Curric Instr.* 2018;10(2):30–44.
4. Chin SNM, Lavery AA, Filippidis FT. Trends and correlates of unhealthy dieting behaviours among adolescents in the United States, 1999–2013. *BMC Public Health.* 2018;18(439):1–8. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5348-2>
 5. Leal GV d. S, Philippi ST, Alvarenga M dos S. Unhealthy weight control behaviors, disordered eating, and body image dissatisfaction in adolescents from São Paulo, Brazil. *Brazilian J Psychiatry.* 2020;42(3):264–70. Available from: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0437>
 6. Raffoul A, Leatherdale ST, Kirkpatrick SI. Dieting predicts engagement in multiple risky behaviours among adolescent Canadian girls: a longitudinal analysis. *Can J Public Heal.* 2018;109:61–9. Available from: <https://doi.org/10.17269/s41997-018-0025-x>
 7. Levinson JA, Sarda V, Sonnevile K, Calzo JP, Ambwani S, Bryn Austin S. Diet pill and laxative use for weight control and subsequent incident eating disorder in US young women: 2001–2016. *Am J Public Health.* 2019;110(1):109–11. Available from: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305390>
 8. Kennedy AK, Schneiderman JU, Ramseyer Winter V. Association of body weight perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Child Youth Serv Rev.* 2019;96:250–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.053>
 9. Pace U, D'Urso G, Zappulla C. Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite.* 2018;121:77–82. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>
 10. Balantekin KN, Birch LL, Savage JS. Family, friend, and media factors are associated with patterns of weight-control behavior among adolescent girls. *Eat Weight Disord.* 2018;23(2):215–23. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-016-0359-4>
 11. Haidar A, Ranjit N, Saxton D, Hoelscher DM. Perceived Parental and Peer Social Support is Associated with Healthier Diets in Adolescents. *J Nutr Educ Behav.* 2019;51(1):23–31. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.10.003>
 12. Oktrisia C, Prabamurti PN, Shaluhiah Z. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun pada Konsumen Herbalife di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2021;9(2):157–65. Available from: <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i2.29467>
 13. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Heal.* 2020;4(1):23–35. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
 14. Duffey K, Barbosa A, Whiting S, Mendes R, Yordi Aguirre I, Tcymbal A, et al. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Front Public Heal.* 2021;9. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
 15. Choi SM, Sum RKW, Leung EFL, Ng RSK. Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. *PLoS One.* 2018;13(8):1–11. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203105>
 16. Lestari NR, Nofartika F, Tjahjono S, Widodo M. Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones.* 2022;05(02):151–62. Available from: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>
 17. Kumala AM, Rahadiyanti A, Margawati A. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *J Nutr Coll.* 2019;8(2):73–80. Available from: <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
 18. Cabaco AS, Urchaga JD, Guevara RM, Moral-García JE. Psychopathological risk factors associated with body image, body dissatisfaction and weight-loss dieting in school-age adolescents. *Children.* 2021;8(2). Available from: <https://doi.org/10.3390/children8020105>
 19. Abdalla S, Buffarini R, Weber AM, Cislighi B, Costa JC, Menezes AMB, et al. Parent-Related Normative Perceptions of Adolescents and Later Weight Control Behavior: Longitudinal Analysis of Cohort Data From Brazil. *J Adolesc Heal.* 2020;66(1):9–16. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.007>
 20. Ganesan S, Ravishankar L, Ramalingam S. Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls. *Indian J Community Med.* 2018;43(1):42–6. Available from: https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18

21. de Matos AP, Rodrigues PRM, Fonseca LB, Ferreira MG, Muraro AP. Prevalence of disordered eating behaviors and associated factors in Brazilian university students. *Nutr Health*. 2021;27(2). Available from: <https://doi.org/10.1177/0260106020971136>
22. Zarychta K, Chan CKY, Kruk M, Luszczynska A. Body satisfaction and body weight in under- and healthy-weight adolescents: mediating effects of restrictive dieting, healthy and unhealthy food intake. *Eat Weight Disord*. 2020;25(1):41–50. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-018-0496-z>
23. Simone M, Long E, Lockhart G. The Dynamic Relationship between Unhealthy Weight Control and Adolescent Friendships: A Social Network Approach. *J Youth Adolesc*. 2018;47(7):1373–84. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-017-0796-z>
24. Montgomery SC, Donnelly M, Bhatnagar P, Carlin A, Kee F, Hunter RF. Peer social network processes and adolescent health behaviors: A systematic review. *Prev Med*. 2020;130. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105900>
25. Hoseini-Esfidarjani SS, Negarandeh R, Janani L. The prevalence of weight-control behaviors and associated factors among adolescent girls in Tehran. *Int J Adolesc Med Health*. 2020;34(4):257–64. Available from: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0082>
26. Himmelstein MS, Puhl RM. Weight-based victimization from friends and family: implications for how adolescents cope with weight stigma. *Pediatr Obes*. 2019;14(1). Available from: <https://doi.org/10.1111/ijpo.12453>
27. Benaich S, Mehdad S, Andaloussi Z, Boutayeb S, Alamy M, Aguenou H, et al. Weight status, dietary habits, physical activity, screen time and sleep duration among university students. *Nutr Health*. 2021;27(1):69–78. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/0260106020960863>
28. Rosselli M, Ermini E, Tosi B, Boddi M, Stefani L, Toncelli L, et al. Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020;30(9):1582–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
29. Alzamil HA, Alhakhbany MA, Alfadda NA, Almusallam SM, Al-Hazzaa HM. A profile of physical activity, sedentary behaviors, sleep, and dietary habits of Saudi college female students. *J Fam Community Med*. 2019;26(1):1–8. Available from: https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_58_18
30. Cowley ES, Watson PM, Foweather L, Belton S, Thompson A, Thijssen D, et al. “Girls Aren’t Meant to Exercise”: Perceived Influences on Physical Activity among Adolescent Girls—The HERizon Project. *Children*. 2021;8(1). Available from: <https://doi.org/10.3390/children8010031>
31. Rouzitalab T, Gargari BP, Izadi A, Amirsasan R, Azarmanesh D, Jafarabadi MA. The prevalence of disordered eating attitude and its relation to exercise participation in a sample of physical education students. *Prog Nutr*. 2019;21:281–7. Available from: <https://doi.org/10.23751/pn.v21i1-S.6129>
32. Fung XCC, Pakpour AH, Wu YK, Fan CW, Lin CY, Tsang HWH. Psychosocial variables related to weight-related self-stigma in physical activity among young adults across weight status. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(1). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010064>