

Gangguan Makan di tengah Pandemi Covid-19 : Sebuah Perburukan Bermakna Terhadap Gizi

Andina Selia Nur¹, Agung Ikhsani²

Abstrak Gangguan makan adalah gangguan mental yang mengganggu, berpotensi fatal, dan merugikan yang secara substansial bagi kesehatan fisik dan mengganggu fungsi psikososial. Pandemi COVID-19 dan stresor terkaitnya telah sangat memengaruhi semua aspek kehidupan. Pandemi COVID-19 telah dikaitkan dengan peningkatan dan insiden pada gangguan makan juga memperburuk beban gangguan makan dan secara bersamaan telah menyoroiti kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran akan gangguan ini. Pandemi telah mengganggu kesehatan mental penduduk secara global dan memiliki efek yang sangat merugikan pada orang-orang dengan atau yang berisiko mengalami gangguan makan. Upaya seperti penggunaan telemedicine, pengobatan mandiri yang dipandu, penggunaan aplikasi pada smartphone, grup dukungan online, menargetkan makan tertentu dan tantangan terkait makanan yang telah dibuktikan melalui beberapa penelitian berdampak positif pada pasien dengan gangguan makan. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memberikan saran penanganan yang dapat dilakukan pada penderita gangguan makan di saat pandemi Covid-19

Kata kunci *COVID-19; Gangguan Makan; Perburukan gizi*

Abstract Eating disorder is a disruptive, potentially fatal, and detrimental mental disorder that substantially affects physical health and impairs psychosocial functioning. The COVID-19 pandemic and its associated stressors have profoundly affected all aspects of life. The COVID-19 pandemic has been associated with an increasing and increasing incidence of eating disorders as well as exacerbating the burden of eating disorders and simultaneously has highlighted the urgent need to raise awareness of these disorders. The pandemic has

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bandar Lampung, andinaselianur15@gmail.com

² Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bandar Lampung, agungikhssani@gmail.com

disrupted the mental health of populations globally and has had devastating effects on people with or at risk for eating disorders. Efforts such as the use of telemedicine, guided self-medication, use of smartphone applications, online support groups, targeting specific eating and food-related challenges have been shown through several studies to have a positive impact on patients with eating disorders. This literature review aims to provide advice on what to do for people with eating disorders during the Covid-19 pandemic.

Keywords : *COVID-19; Eating Disorders; Malnutrition*

A. Pendahuluan

Gangguan makan adalah gangguan mental yang mengganggu, berpotensi fatal, dan merugikan yang secara substansial bagi kesehatan fisik dan mengganggu fungsi psikososial. Kedua sistem klasifikasi penyakit internasional (DSM-5 dan ICD-11) mencantumkan tujuh gangguan makan utama termasuk kategori diagnostik dari anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, gangguan makan yang berlebihan, dan tiga gangguan tambahan: gangguan asupan makanan / restriktif, pica, dan gangguan makan ruminasi (Bardone-Cone et al., 2018).

Motivasi untuk pulih dari gangguan makan juga penting untuk keberhasilan pengobatan terkait gangguan makan di masa depan. Tingkat motivasi yang lebih tinggi untuk pemulihan memainkan peran penting, seperti mempengaruhi secara positif pemeliharaan berat badan, respons pengobatan, pemeliharaan jangka panjang dari keuntungan pengobatan, dan peningkatan patologi gangguan makan (Fetahi et al., 2022).

Pandemi COVID-19 dan stresor terkaitnya telah sangat memengaruhi semua aspek kehidupan. Penutupan sekolah, tempat kerja dan penjarakan sosial lainnya secara dramatis mengubah lingkungan dan dinamika sosial, dengan banyaknya masyarakat dipaksa untuk tiba-tiba meninggalkan lingkungan mereka. Sementara perubahan lingkungan ini mendukung bagi sebagian orang, namun dapat berpotensi menjadi suatu masalah bagi lainnya (Venturo-Conerly et al., 2020).

Pandemi COVID-19 telah dikaitkan dengan peningkatan dan insiden pada gangguan makan. Pandemi telah menghadirkan berbagai faktor risiko non-spesifik dan stresor yang meningkatkan kerentanan terhadap

perkembangan gangguan makan. Misalnya, gangguan rutinitas sehari-hari dan kurangnya struktur reguler, serta penurunan ketersediaan pangan (misalnya, mengatasi kelangkaan pangan pada tahap awal pembatasan *lockdown* telah diidentifikasi sebagai kerentanan) (Holshue et al., 2020). Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memberikan saran penanganan yang dapat dilakukan pada penderita gangguan makan di saat pandemi Covid-19

B. Metodologi

Penelitian ini merupakan studi literature review, pada proses penelitian ini, peneliti mencari, menggabungkan inti sari serta menganalisis fakta dari beberapa sumber ilmiah yang akurat dan valid yang dijadikan sebagai premis dalam penelitian ini, guna mendukung dan mengkaji tentang gangguan makan di tengah pandemi COVID-29 yang menjadi sebuah perburukan bermakna terhadap gizi. Sumber ilmiah didapatkan dari google scholar dan Pubmed berupa *textbook* dan jurnal ilmiah yang berjumlah 36 buah

C. Temuan dan Pembahasan

Pandemi COVID-19 telah memperburuk beban gangguan makan dan secara bersamaan telah menyoroti kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran akan gangguan ini. Pandemi telah mengganggu kesehatan mental penduduk secara global dan memiliki efek yang sangat merugikan pada orang-orang dengan atau yang berisiko mengalami gangguan makan. Berbagai laporan dari beberapa negara, di Eropa, Australia, dan Amerika Utara, telah menunjukkan peningkatan insiden perilaku atau diagnosis gangguan makan pada masyarakat, atau memburuknya gangguan makan pada populasi pasien, seringkali dengan gejala dan komorbiditas yang lebih parah sejak awal dari pandemi COVID-19 (Termorshuizen et al., 2020).

Hasil dari penelitian terhadap 5,2 juta anak muda, Taquet dan rekan4 menunjukkan bahwa insiden gangguan makan secara keseluruhan meningkat selama pandemi COVID-19 sebesar 15,3% pada tahun 2020, dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Risiko relatif gangguan makan meningkat terus dari Maret 2020, dan seterusnya, melebihi 1,5 juta pada akhir tahun. Peningkatan hanya terjadi pada wanita dan anak perempuan dan terutama diamati pada remaja dan untuk anoreksia nervosa

(Taquet et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Lin *et al* pada tahun 2021 mengamati rumah sakit anak pada fasilitas tersier di AS, peningkatan remaja dan dewasa muda dengan gangguan makan yang membutuhkan rawat inap atau rawat jalan selama pandemi (Lin et al., 2021).

Penderita gangguan makan rentan karena dampak isolasi sosial terhadap penyakitnya (YILDIRIM et al., 2018). Orang dengan Gangguan Makan memiliki hubungan yang kompleks dengan makanan, sehingga masalah seputar kekurangan makanan dan penimbunan stok yang dialami pada awal *lockdown* dapat memperburuk gejala (Touyz et al., 2020). Karena olahraga yang berlebihan adalah strategi koping pada gangguan makan, penutupan pusat kesehatan dan kebugaran dapat memicu gejala gangguan makan seperti makan berlebihan, memuntahkan makanan, kekhawatiran citra tubuh yang berlebihan, olahraga berlebihan, dan penyalahgunaan pil diet (Richardson et al., 2020).

Karena tingginya ketakutan penularan dan gejala obsesif-kompulsif dengan gangguan makan, dapat memperburuk kecemasan dan gejala gangguan makan (Phillipou et al., 2020). Penelitian dari bulan-bulan awal pandemi melaporkan peningkatan gejala yang signifikan di semua diagnosis gangguan makan (Termorshuizen et al., 2020), reaktivasi gejala (Graell et al., 2020), peningkatan signifikan dalam penerimaan rumah sakit untuk dan gangguan pada proses pemulihan. Ketika pandemi ini bergerak dari krisis awal ke perubahan yang lebih berkelanjutan dan mengubah cara hidup setiap orang, sangat penting untuk memahami konsekuensi potensial, terutama bagi penderita yang memiliki masalah kesehatan mental dan fisik yang sudah ada sebelumnya (Haripersad et al., 2021). Dibawah ini terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan disaat pandemi untuk mengurangi beban pada penderita gangguan makan.

Telemedicine

Individu yang saat ini berjuang dengan gangguan makan, atau berisiko kambuh, dapat mengambil manfaat dari intervensi yang didukung secara empiris yang disampaikan melalui konferensi web atau telepon. Penelitian skala besar dari Telemedicine menunjukkan efektivitas serupa dengan pengobatan tatap muka yang terbukti relevan selama pembatasan COVID-19. Penatalaksanaan yang diberikan dari jarak jauh meniru struktur, konten

sesi, dan dosis intervensi langsung (Hanke et al., 2020). Penatalaksanaan kognitif-perilaku, perawatan berbasis keluarga, dan pencegahan telah menunjukkan kemanjuran dalam uji coba penelitian, termasuk pemantauan berat badan (untuk individu yang membutuhkan pemulihan berat badan) (Hilbert et al., 2020). Selanjutnya, kepuasan peserta untuk intervensi ini tampaknya sebanding dengan pengobatan yang diberikan secara konvensional. Mengikuti arahan yang diberikan dari jarak jauh tidak semudah dilakukan tatap muka, banyak institusi kesehatan dan dengan sangat cepat dan berhasil menerapkan telemedicine melalui telepon atau video dan dapat menerima penggantian asuransi untuk pertemuan ini (Kannarkat et al., 2020).

Pengobatan Mandiri yang dipandu

Kebanyakan individu dengan gangguan makan tidak mencari perawatan profesional untuk mengobati gejala mereka karena hambatan seperti akses, biaya, stigma, dan jumlah klinisi yang masih terbatas. Selain itu, penderita melaporkan perlunya dukungan yang lebih besar selama pandemi COVID-19 (Yang et al., 2020). Sementara faktor yang berbeda dapat berkontribusi terhadap kurangnya akses ke tempat pelayanan kesehatan, data yang kuat mendukung pengobatan mandiri yang dipandu, termasuk penggunaan media digital dan berbasis buku (Hildebrandt et al., 2020). Pengobatan yang terarah, dapat dilakukan secara mandiri, atau dipandu oleh fasilitator (terapis atau penyedia pra-lisensi) yang membantu peserta program untuk menerapkan dan menyesuaikan dengan kehidupan mereka (Grilo, 2020).

Self-help untuk gangguan makan telah berhasil diselidiki untuk individu dengan anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan menggunakan intervensi yang diinformasikan oleh pengobatan berbasis keluarga, terapi perilaku kognitif, dan terapi perilaku dialektik, masing-masing. Mayoritas intervensi khusus yang menginformasikan pendekatan swadaya (seperti pemantauan diri, psikoedukasi, urge surfing, dan pemecahan masalah) layak untuk diterapkan sambil mematuhi persyaratan jarak fisik (Wade et al., 2022).

Penggunaan Aplikasi pada smartphone

Peningkatan akses ke smartphone telah menghasilkan berbagai aplikasi berbasis kesehatan mental dan alat digital (Marshall et al., 2020), beberapa di antaranya dapat berguna bagi individu yang saat ini berjuang dengan gangguan makan. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa aplikasi ini berguna baik sebagai alat dalam rencana intervensi yang lebih besar (yaitu, sebagai salah satu komponen dari rencana perawatan yang komprehensif) serta alat yang berdiri sendiri untuk pemantauan diri (Moghimi et al., 2021). Sejumlah aplikasi yang tersedia secara bebas mempromosikan pemantauan diri yang efektif dan berfokus pada pemulihan asupan, perilaku, dan berguna dengan atau tanpa pengobatan. Penting untuk dicatat, bagaimanapun, bahwa tidak semua aplikasi berguna atau sesuai untuk pemantauan mandiri, jadi dokter harus memandu individu dengan gangguan makan ke aplikasi yang berpusat pada pemulihan bila perlu (mis., Catatan Pemulihan) (McCaig et al., 2020).

Grup dukungan online

Beberapa pusat perawatan gangguan makan menyediakan dukungan makan online, terapi kelompok virtual, dan kelompok pengasuh online kepada masyarakat umum, terlepas dari status perawatan individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berada di rumah dengan pengasuh atau anggota keluarga yang mendukung orang dalam pemulihan dapat memperoleh manfaat dari peningkatan dukungan dalam mengatasi masalah makanan. Selain itu, kelompok dukungan sebaya untuk individu dengan pemikiran dan perilaku gangguan makan tersedia secara online, data awal telah mendukung hubungan antara program dukungan sebaya/bimbingan dan pemulihan serta kegunaan dukungan sosial dalam pemulihan melalui forum online (Ranzenhofer et al., 2020).

Menargetkan makan tertentu dan tantangan terkait makanan

Upaya menjaga jarak telah menyebabkan perubahan ketersediaan makanan, perilaku penyimpanan makanan yang berlebihan (seperti pembelian dalam jumlah besar, akses terbatas ke makanan atau kebutuhan untuk membeli lebih banyak barang yang dapat disimpan daripada produk segar atau susu), dan berkurangnya ketersediaan makanan siap saji, karena

restoran melakukan pengurangan jam dan penutupan restoran (Aday & Aday, 2020).

Fenomena yang terjadi merupakan hal umum di seluruh dunia, kebutuhan untuk menyimpan makanan dalam jumlah yang lebih besar dan menyiapkan sebagian besar makanan di rumah dapat menghadirkan tantangan tersendiri bagi individu dengan gangguan makan yang mengatur makan mereka sendiri sehingga rentan terhadap gangguan makan seperti pada orang yang memiliki gangguan pembatasan makan dan orang dengan makan yang berlebihan (khususnya mereka yang menderita bulimia nervosa dan gangguan makan berlebihan seperti yang disebutkan sebelumnya) (Scharmer et al., 2020).

Para klinisi harus mengembangkan strategi kontrol stimulus yang terkait dengan belanja makanan, penyimpanan, dan persiapan. Strategi-strategi ini termasuk mengidentifikasi produk yang dapat disimpan di rak dan lebih banyak jenis makanan yang dapat dimasukkan ke dalam perencanaan makan serta berfokus pada pemikiran gangguan makan yang menantang terkait dengan makanan "baik"/"buruk" (Vitagliano et al., 2021).

Intervensi umum seperti menetapkan perilaku makan teratur juga akan berlaku selama waktu ini, seperti upaya untuk menyusun aktivitas sehari-hari dan termasuk merencanakan istirahat untuk makan dan camilan. Selanjutnya, penting untuk melatih kesadaran akan tanda-tanda rasa lapar dan kenyang internal, menyesuaikan diri dengan peningkatan waktu yang dihabiskan di rumah dan di dapur, serta meningkatkan tekanan lingkungan (Bi et al., 2018), yang dapat menyebabkan peningkatan terkait makanan eksternal. Penyedia harus meninjau kembali rencana penanggulangan untuk memastikan bahwa berbagai keterampilan mengatasi tetap tersedia, mengingat keterbatasan langkah-langkah jarak fisik. Sesi pengobatan termasuk brainstorming keterampilan baru untuk digunakan dalam situasi yang berisiko tinggi untuk pembatasan, pesta makan, atau pembersihan. Mendorong keterampilan self-compassion dan menekankan fungsi tubuh sangat penting dan berguna, mengingat self-compassion telah terbukti menyangga hubungan antara pengalaman menyedihkan dan sikap yang berhubungan dengan tubuh (Siegel et al., 2020).

D. Simpulan

Pasien dengan gangguan makan mungkin berisiko terkena implikasi psikososial dari pembatasan COVID-19. Anjuran tinggal di rumah dan rekomendasi keselamatan lainnya seputar pandemi COVID-19 mengurangi efektifitas pengobatan gangguan makan secara langsung, berpotensi meningkatkan risiko gejala gangguan makan, isolasi sosial, dan stres/kecemasan. Secara umum, stres telah terbukti memiliki konsekuensi serius bagi pasien dengan gangguan makan, dengan stres mungkin memainkan peran dalam onset gangguan makan dan kekambuhan, beberapa solusi terkait ini dapat dilakukan dengan tetap menetapkan protokol kesehatan yaitu dengan melakukan upaya seperti penggunaan telemedicine, pengobatan mandiri yang dipandu, penggunaan aplikasi pada smartphone, grup dukungan online, menargetkan makan tertentu dan tantangan terkait makanan yang telah dibuktikan melalui beberapa penelitian berdampak positif pada pasien dengan gangguan makan

Daftar Pustaka

- Aday, S., & Aday, M. S. (2020). Impact of COVID-19 on the food supply chain. *Food Quality and Safety*, 4(4), 167–180. <https://doi.org/10.1093/fqsafe/fyaa024>
- Bardone-Cone, A. M., Hunt, R. A., & Watson, H. J. (2018). An overview of conceptualizations of eating disorder recovery, recent findings, and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 20(9), 1–18.
- Bi, S., Haak, E. A., Gilbert, L. R., El-Sheikh, M., & Keller, P. S. (2018). Father attachment, father emotion expression, and children's attachment to fathers: The role of marital conflict. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 456–465. <https://doi.org/10.1037/fam0000395>
- Fetahi, E., Sjøgaard, A. S., & Sjøgren, M. (2022). Estimating the Effect of Motivational Interventions in Patients with Eating Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 12(4), 577.
- Graell, M., Morón-Nozaleda, M. G., Camarneiro, R., Villaseñor, Á., Yáñez, S., Muñoz, R., Martínez-Núñez, B., Miguélez-Fernández, C., Muñoz, M., & Faya, M. (2020). Children and adolescents with eating disorders during COVID-19 confinement: Difficulties and future challenges. *European Eating Disorders Review*, 28(6), 864–870.
- Grilo, C. M. (2020). Smartphone-Assisted Delivery of Cognitive-Behavioral Guided Self-Help for Binge Eating: Cautionary Musings of Implications Given the Importance of Comparison Groups. *American Journal of Psychiatry*, 177(2), 110–112.
- Hanke, A. A., Sundermeier, T., Boeck, H. T., Schieffer, E., Boyen, J., Braun, A. C., Rolff, S., Stein, L., Kück, M., & Schiffer, M. (2020). Influence

- of officially ordered restrictions during the first wave of COVID-19 pandemic on physical activity and quality of life in patients after kidney transplantation in a telemedicine based aftercare program—A KTx360 sub study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9144.
- Haripersad, Y. V., Kannegiesser-Bailey, M., Morton, K., Skeldon, S., Shipton, N., Edwards, K., Newton, R., Newell, A., Stevenson, P. G., & Martin, A. C. (2021). Outbreak of anorexia nervosa admissions during the COVID-19 pandemic. *Archives of Disease in Childhood*, 106(3), e15–e15.
- Hilbert, A., Herpertz, S., Zipfel, S., Tuschen-Caffier, B., Friederich, H.-C., Mayr, A., & de Zwaan, M. (2020). Psychopathological networks in cognitive-behavioral treatments for binge-eating disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(6), 379–385.
- Hildebrandt, T., Michaeledes, A., Mayhew, M., Greif, R., Sysko, R., Toro-Ramos, T., & DeBar, L. (2020). Randomized controlled trial comparing health coach-delivered smartphone-guided self-help with standard care for adults with binge eating. *American Journal of Psychiatry*, 177(2), 134–142.
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., Spitters, C., Ericson, K., Wilkerson, S., Tural, A., Diaz, G., Cohn, A., Fox, L., Patel, A., Gerber, S. I., Kim, L., Tong, S., Lu, X., Lindstrom, S., ... Pillai, S. K. (2020). First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 929–936. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>
- Kannarkat, J. T., Smith, N. N., & McLeod-Bryant, S. A. (2020). Mobilization of Telepsychiatry in Response to COVID-19—Moving Toward 21st Century Access to Care. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 47(4), 489–491. <https://doi.org/10.1007/s10488-020-01044-z>
- Lin, J. A., Hartman-Munick, S. M., Kells, M. R., Milliren, C. E., Slater, W. A., Woods, E. R., Forman, S. F., & Richmond, T. K. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Number of Adolescents/Young Adults Seeking Eating Disorder-Related Care. *Journal of Adolescent Health*, 69(4), 660–663. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.019>
- Marshall, J. M., Dunstan, D. A., & Bartik, W. (2020). The role of digital mental health resources to treat trauma symptoms in Australia during COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S269.
- McCaig, D., Elliott, M. T., Prnjak, K., Walasek, L., & Meyer, C. (2020). Engagement with *MyFitnessPal* in eating disorders: Qualitative

- insights from online forums. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 404–411. <https://doi.org/10.1002/eat.23205>
- Moghimi, E., Davis, C., & Rotondi, M. (2021). The Efficacy of eHealth Interventions for the Treatment of Adults Diagnosed with Full or Subthreshold Binge Eating Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(7), e17874.
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID -19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158–1165. <https://doi.org/10.1002/eat.23317>
- Ranzenhofer, L. M., Wilhelmy, M., Hochschild, A., Sanzone, K., Walsh, B. T., & Attia, E. (2020). Peer mentorship as an adjunct intervention for the treatment of eating disorders: A pilot randomized trial. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 767–779. <https://doi.org/10.1002/eat.23258>
- Richardson, C., Patton, M., Phillips, S., & Paslakis, G. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on help-seeking behaviors in individuals suffering from eating disorders and their caregivers. *General Hospital Psychiatry*, 67, 136–140.
- Scharmer, C., Martinez, K., Gorrell, S., Reilly, E. E., Donahue, J. M., & Anderson, D. A. (2020). Eating disorder pathology and compulsive exercise during the COVID-19 public health emergency: Examining risk associated with COVID-19 anxiety and intolerance of uncertainty. *International Journal of Eating Disorders*, 53(12), 2049–2054.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C., & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women’s positive body image: An open replication and extension. *Body Image*, 32, 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003>
- Taquet, M., Geddes, J. R., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2022). Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 220(5), 262–264. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.105>
- Termorshuizen, J. D., Watson, H. J., Thornton, L. M., Borg, S., Flatt, R. E., MacDermod, C. M., Harper, L. E., van Furth, E. F., Peat, C. M., & Bulik, C. M. (2020). Early impact of COVID-19 on individuals with self-reported eating disorders: A survey of ~ 1,000 individuals in the United States and the Netherlands. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1780–1790.

- Touyz, S., Lacey, H., & Hay, P. (2020). Eating disorders in the time of COVID-19. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 19, s40337-020-00295-3. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00295-3>
- Venturo-Conerly, K. E., Wasil, A. R., Dreier, M. J., Lipson, S. M., Shingleton, R. M., & Weisz, J. R. (2020). Why I recovered: A qualitative investigation of factors promoting motivation for eating disorder recovery. *International Journal of Eating Disorders*, 53(8), 1244–1251. <https://doi.org/10.1002/eat.23331>
- Vitagliano, J. A., Jhe, G., Milliren, C. E., Lin, J. A., Spigel, R., Freizinger, M., Woods, E. R., Forman, S. F., & Richmond, T. K. (2021). COVID-19 and eating disorder and mental health concerns in patients with eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 1–8.
- Wade, T., Byrne, S., Fursland, A., Steele, A., Wilksch, S., Anderson, J., Zhou, Y., Datta, N., Matheson, B., & Lock, J. (2022). Is guided self-help family-based treatment for parents of adolescents with anorexia nervosa on treatment waitlists feasible? A pilot trial. *International Journal of Eating Disorders*.
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)
- YILDIRIM, A., HACIHASANOĞLU AŞILAR, R., KARAKURT, P., ÇAPIK, C., & KASIMOĞLU, N. (2018). Examination of the relationship among depressive symptom, loneliness and eating attitudes in university students with sociodemographic characteristics. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 264–274.