

Artikel Review

Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri

Zia Mu'tazzah Shabah^{1*}, Devieka Rhama Dhanny²

1) Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

2) Departemen Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

*Corresponding author: ziashabah@gmail.com

ABSTRACT

Background: *negative perceptions in adolescent girls can cause an increased tendency for eating disorders, one of them is bulimia nervosa. These articles aim to see whether there is a correlation between the body's perception of bulimia nervosa as a form of an eating disorder. The articles were selected based on a literature study from 2010 to 2020. Data retrieved from the google scholar database with the keywords bulimia nervosa, body perception, eating disorders, women.* **Results:** *From the literature study, there were 4 from 10 articles that match the inclusion criteria these are full-text pdf, the sample of the articles is women adolescents, it has the proper title and content related to the goals, and the articles were published between 2010–2020. Whereas the exclusion criteria are articles with an incomplete structure, the content was not discussed about bulimia nervosa and body perception. From articles that fill up the inclusion criteria, we know that there is a correlation between bulimia nervosa and body perception.* **Conclusion:** *Behavioral aspects that influence the incidence of eating disorder bulimia nervosa are physical appearance, appearance orientation, satisfaction with body parts, desire to achieve an ideal body, categorizing body size, anxiety about getting fat, eating disorders behavior.*

Keywords: *Body Perception, Bulimia Nervosa, Eating Disorder, Women.*

ABSTRAK

Latar belakang: Persepsi negatif pada remaja perempuan dapat menyebabkan meningkatnya kecenderungan terjadinya gangguan makan, salah satunya *bulimia nervosa*. Artikel ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara persepsi tubuh terhadap kejadian *bulimia nervosa* sebagai salah satu bentuk gangguan makan. Artikel yang diambil merupakan studi literatur tahun 2010 hingga 2020. Data diambil dari database *google scholar* dengan kata kunci *bulimia nervosa*, persepsi tubuh, gangguan makan, perempuan. **Hasil:** berdasarkan studi literatur didapatkan 4 dari 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu artikel dengan *full pdf*, sampel perempuan, memiliki judul dan isi yang sesuai dengan tujuan dan dipublikasikan pada tahun 2010-2020. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu artikel yang strukturnya tidak lengkap, membahas selain gangguan makan *bulimia nervosa* dan persepsi tubuh. Dari artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara persepsi tubuh dengan kejadian *bulimia nervosa*. **Kesimpulan:** Aspek perilaku yang mempengaruhi kejadian gangguan makan bulimia nervosa yaitu penampilan fisik, orientasi pada penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, keinginan mewujudkan tubuh ideal, pengkategorian ukuran tubuh, kecemasan menjadi gemuk, perilaku gangguan makan.

Kata kunci: Bulimia Nervosa, Gangguan Makan, Perempuan, Persepsi Tubuh.

PENDAHULUAN

Persepsi tubuh merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini dapat berupa perasaan mengenai penampilan, bentuk ukuran atau potensi tubuh. Sebagian persepsi tubuh terbangun sebagai fungsi budaya dalam menanggapi kecantikan ideal yang ada pada masyarakat (1). Persepsi negatif diidentifikasi sebagai pemicu terjadinya gangguan makan (2).

Setiap satu dari enam penduduk dunia adalah remaja. Di Indonesia, perkembangan jumlah remaja terus meningkat secara signifikan. Hingga tahun 2000, 21% dari total jumlah penduduk Indonesia adalah remaja (3). Menurut (WHO), terdapat tiga kategori masa remaja, yaitu remaja awal dengan rentang usia 10-13 tahun, remaja pertengahan dengan dengan rentang usia 14-16 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun (4).

Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan tubuh. Pada fase ini dapat terjadi perubahan yang cepat seperti pertumbuhan kognitif, fisik, psikososial atau tingkah laku (5). Remaja memiliki kepedulian tinggi terhadap penampilan (6) (6) dan tergolong ke dalam kelompok rentan karena biasanya mereka tidak puas dengan penampilan dirinya (7). Hal ini disebabkan karena tahap perkembangan psikologis yang mulai memperhatikan penampilan, bergantung kepada teman atau lingkungan sekitar, sehingga ketika ada komentar negatif mengenai penampilan fisik, maka remaja akan lebih mudah merasa malu dan akan melakukan apapun agar mendapat komentar positif mengenai dirinya. Maka remaja sering dikaitkan dengan risiko terjadinya gangguan makan.

Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang ditandai dengan pola makan menyimpang terkait dengan karakteristik psikologis yang berhubungan dengan makan, gambaran tubuh serta berat badan. Gangguan makan akan terjadi ketika beberapa pengaruh berkumpul dalam kehidupan seseorang (8).

Gangguan makan termasuk *anorexia nervosa* (AN), *binge eating disorder* (BED), *binge eating not otherwise specified* (EDNOS), *bulimia nervosa* (BN) menjadi permasalahan di kalangan remaja yang berhubungan dengan persepsi tubuh (9). Remaja dengan penyimpangan persepsi tubuh memiliki risiko lebih tinggi terlibat dalam gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (10).

Bulimia nervosa merupakan gangguan pola makan yang ditandai dengan adanya usaha dari diri sendiri untuk memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan sebelumnya (11). *Bulimia nervosa* terdiri dari empat karakteristik, pertama, menyantap makanan jumlah banyak lalu dimuntahkan. Kedua, setelah menyantap banyak makanan lalu dimuntahkan secara paksa dengan obat, puasa dan olahraga berlebihan. Ketiga, menyantap banyak makanan berlebih dan memuntahkannya yang dilakukan seminggu dua kali dan minimal dalam waktu tiga minggu. Keempat, orang *bulimia nervosa* mengevaluasi tubuhnya dengan melihat *indicator body image* serta berat badan (12). Makan berlebihan tersebut merupakan istirahat dalam kontrol ketat atas asupan makanan penderita bulimia nervosa (13).

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa 4% remaja merupakan penderita

bulimia nervosa. Kemudian, penelitian di Iran menunjukkan bahwa 3,2% anak sekolah merupakan penderita *bulimia nervosa*. Selain itu, prevalensi terjadinya *bulimia nervosa* pada wanita di negara barat sebesar 0,3-7,3% dan di Negara non barat sebesar 0,46-3,2% (11).

Adapun faktor penyebab gangguan makan *bulimia nervosa* adalah faktor sosial-kultural, psikologis, keluarga dan biologis (11). Dampak buruk dari *bulimia nervosa* yaitu, dapat menyebabkan gangguan pencernaan, tubuh akan kekurangan nutrisi, depresi, email gigi terkikis akibat muntah dan pengeluaran asam lambung, rendahnya kadar kalium darah, terdapat jaringan parut di buku jari tangan yang digunakan untuk merangsang muntah serta ketidakseimbangan cairan tubuh akibat stimulus zat diuretik secara berlebih. Dari pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan *review* jurnal tentang persepsi tubuh terhadap gangguan makan *bulimia nervosa*.

TINJAUAN LITERATUR

1. Pertanyaan Panduan: apakah persepsi tubuh mempengaruhi gangguan makan seperti *bulimia nervosa* pada perempuan usia remaja? Kata kunci: *bulimia nervosa*, gangguan makan, perempuan, persepsi tubuh.
2. Kriteria inklusi: artikel dapat diunduh secara menyeluruh (*full paper*) dalam bentuk file pdf, partisipan adalah remaja putri, memiliki judul dan isi yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dengan variabel independen adalah persepsi tubuh dan sebagai variabel independen adalah gangguan makan, serta dipublikasikan pada tahun 2010-2020.
Kriteria eksklusi: artikel yang hanya memuat abstrak, memiliki kesesuaian

hanya pada variabel independen atau hanya pada variabel dependen.

3. Data diambil dari *database Google Scholar* yaitu terdapat 15 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional. Peneliti mengetik kata kunci *bulimia nervosa* pada *database* dan menemukan 30.500 artikel, kemudian dikerucutkan lagi dengan mengetik 3 kata kunci lainnya yaitu mencakup gangguan makan, perempuan dan persepsi tubuh. Sehingga diperoleh 22 jurnal. Lalu, peneliti membaca judul jurnal, abstrak dan keseluruhan sehingga mendapat total 4 artikel yang dipilih.
4. Dari empat artikel yang dipilih, penulis membaca keseluruhan jurnal untuk mendapatkan informasi mengenai persepsi tubuh dan gangguan makan yaitu berupa *bulimia nervosa*.

Empat artikel yang telah dipilih untuk *review* jurnal merupakan studi kuantitatif. Artikel tersebut diterbitkan pada tahun 2014, 2018 dan 2020, yang dilakukan di Kota Jambi, Sidoarjo, Bogor dan Kalimantan Selatan. Empat artikel tersebut dipilih untuk dilakukan telaah terkait persepsi tubuh dan gangguan makan *bulimia nervosa*.

Responden penelitian merupakan remaja putri yang berusia 15-19 tahun yang sedang berada dalam fase remaja pertengahan dan remaja akhir (9). Di masa remaja dapat terjadi perubahan pada aspek kognitif, yaitu remaja ingin diperhatikan lingkungannya sehingga mereka mudah terpengaruh oleh perubahan seperti penampilannya (14).

Penelitian *cross sectional* terhadap 80 siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Borneo Lestari di Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar

responden memiliki persepsi tubuh yang positif serta memiliki risiko gangguan makan yang ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika persepsi tubuh seseorang semakin positif, maka risiko gangguan makan pun semakin ringan (14).

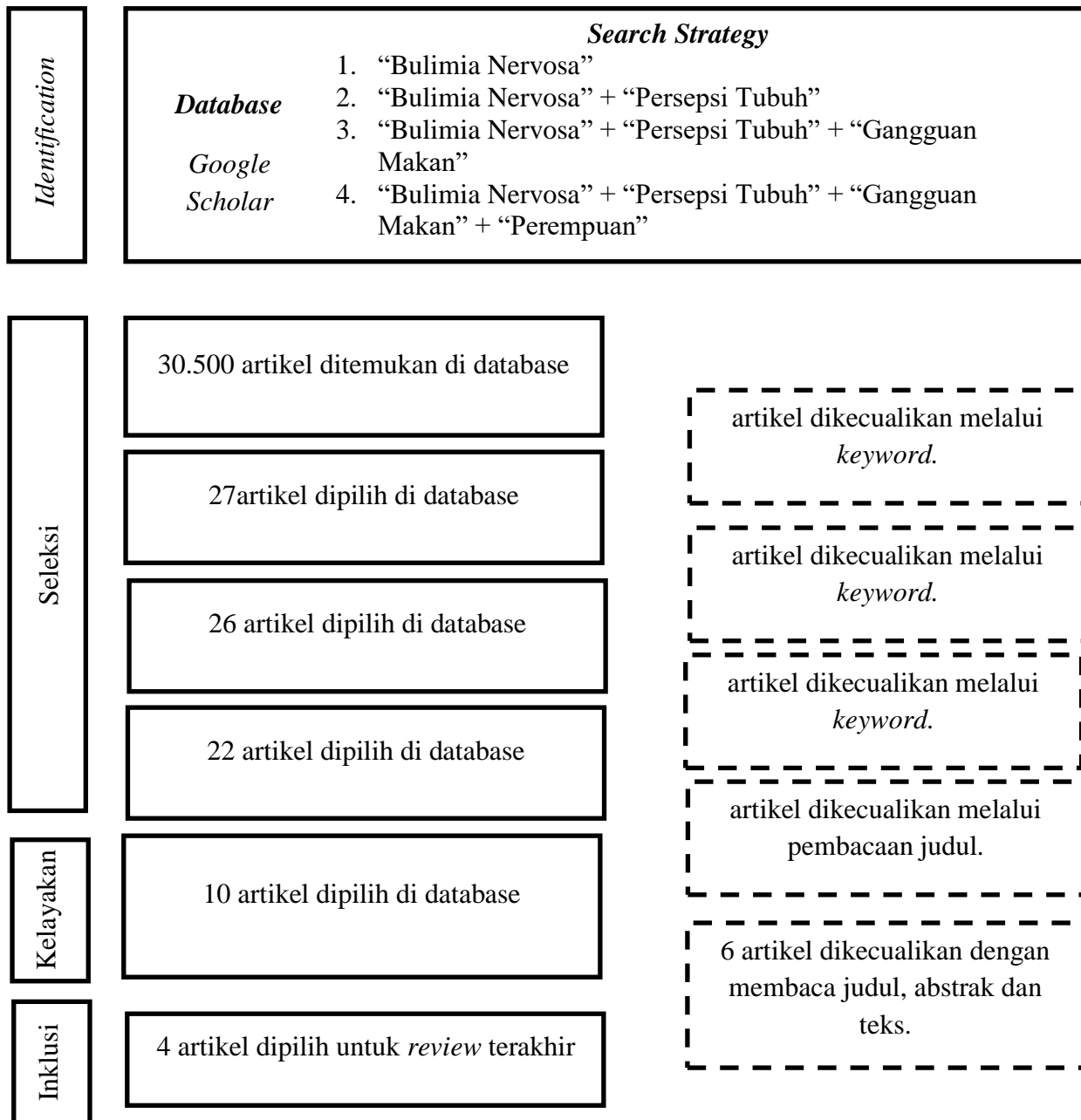
Lalu, penelitian *cross sectional* terhadap 103 remaja putri yang merupakan mahasiswa baru di Program Studi (S1) Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh dengan gangguan makan. Artinya, semakin positif atau negatif persepsi tubuh, subjek penelitian belum tentu mengalami gangguan makan. Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Andrea (2010) terhadap 215 remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kemala Bhayangkari 1 Medan yang menunjukkan bahwa ketika persepsi tubuh semakin

negatif, maka subjek akan melakukan perilaku diet dengan intensitas tinggi yang berakibat pada gangguan makan (15).

Kemudian, pada penelitian *cross sectional* terhadap 384 remaja putri di 10 SMA Kota Jambi, menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki gejala gangguan makan, memiliki status gizi yang normal, serta memiliki *body image* positif (16).

Selanjutnya, pada penelitian *cross sectional* terhadap 93 remaja perempuan SMAN I Sidoarjo dengan rentang usia 15-18 tahun, mayoritas remaja putri memiliki perilaku makan baik sebesar 57%, citra tubuh yang positif sebesar 80,6% serta status gizi yang normal sebesar 72%. Artinya, jika remaja putri perilaku makannya baik serta memiliki persepsi tubuh yang positif, maka status gizinya juga baik (17).

Proses Literatur Review



Bagan Jurnal

No	Nama Author + Tahun	Kota	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Prosedur	Aspek Perilaku	Hasil
1.	Senna Virgandir, Dhian Ririn Lestari dan Rika Vira Zwagery (2020)	Kalimantan Selatan	Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan remaja putri.	<i>Cross sectional</i>	80 siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Borneo Lestari	Menggunakan data demografi yang terdiri dari umur, kelas, berat dan tinggi badan, serta status gizi subjek penelitian. Selain itu, menggunakan kuesioner MBSRQ-AS dan <i>Eating Attitude Test</i> (EAT)	Evaluasi penampilan, mengkategorikan ukuran tubuh, kecemasan menjadi gemuk, kepuasan terhadap bagian tubuh, serta orientasi penampilan	Sebagian besar subjek penelitian memiliki citra tubuh yang positif serta risiko gangguan makannya ringan.
2.	Mohamad Yulianto Kurniawan dan Dodik Briawan (2014)	Bogor	Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi tubuh dengan gangguan	<i>Cross sectional</i>	103 remaja putri yang merupakan mahasiswa baru	Pengumpulan data dengan <i>self-administered questionnaire</i> , pengukuran persepsi tubuh dengan <i>The</i>	Penampilan fisik, keinginan mewujudkan tubuh ideal, perilaku gangguan makan	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh dengan gangguan makan. Artinya, semakin positif atau negatif persepsi tubuh, subjek penelitian belum tentu mengalami gangguan makan.

			makan remaja putri.		di Program Studi (S1) Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB)	<i>Body Image Ideal Questionnaire</i> (BIQ), serta pengukuran gangguan makan dengan <i>Eating Attitude Test</i> (EAT)		
3.	Merita, Nurainun Hamzah dan Djayusmantoko (2020)	Jambi	Untuk mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Kota Jambi tahun 2019	<i>Cross Sectional</i>	384 Remaja putri di 10 SMA Kota Jambi	Menggunakan data persepsi citra tubuh dengan menggunakan <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-16) serta data gangguan makan dengan menggunakan <i>Eating Attitude Test</i> (EAT)	Citra tubuh negatif dan positif	Sebagian besar responden memiliki <i>body image</i> positif, status gizi normal serta tidak memiliki gejala gangguan makan.
4.	Alivia Norma Yusintha, Adriyanto, (2018)	Sidoarjo	Untuk menganalisis hubungan antara	<i>Cross Sectional</i>	93 remaja putri SMAN I Sidoarjo	Wawancara terkait perilaku makan dengan menggunakan	Citra tubuh negatif dan positif, perilaku makan sehat atau tidak	Mayoritas remaja putri memiliki perilaku makan baik sebesar 57%, citra tubuh yang positif sebesar 80,6% serta status gizi yang

			perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri		dengan rentang usia 15-18 tahun	kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC) dan wawancara terkait citra tubuh menggunakan kuesioner <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ)		normal sebesar 72%.
--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--	---------------------

KESIMPULAN

Dari empat jurnal yang di *review*, 3 jurnal menyatakan bahwa remaja putri memiliki risiko gangguan makan yang lebih rendah apabila mereka memiliki persepsi tubuh yang positif. Namun, 1 jurnal menyatakan bahwa semakin positif atau negatif persepsi tubuh, subjek penelitian belum tentu mengalami gangguan makan. Hal tersebut dikarenakan mayoritas subjek tidak terlalu memperhatikan penampilan tubuhnya, sehingga tidak ada keinginan untuk memperbaiki penampilannya yang berakibat pada kurangnya upaya subjek untuk memiliki tubuh yang ideal.

Namun, remaja putri tetap perlu meningkatkan pengetahuan terkait masalah gizi. Bagi remaja putri dengan status gizi normal agar mereka tetap mempertahankannya. Remaja putri dengan status gizi kurang perlu menambah asupan gizi. Remaja putri dengan status gizi lebih perlu mengurangi asupan makan dengan menerapkan pola makan gizi seimbang. Remaja perlu membiasakan sarapan pagi sebagai pendukung dalam belajar dan pemenuhan gizi untuk aktivitas yang padat di sekolah, melakukan olahraga minimal 3 kali dalam sepekan selama 30 menit. Remaja juga perlu meningkatkan rasa percaya dirinya dan tidak perlu merespon persepsi negatif dari orang lain.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu subjek penelitian dapat lebih divariasikan, serta memperhatikan kemungkinan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap penelitian seperti faktor sosio kultural, biologis dan keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada ibu Devieka Rhama Dhanny, S.Gz., M.K.M. yang telah membimbing dalam proses

pengerjaan artikel review, serta kepada pihak yang telah mendukung pengerjaan artikel review sehingga dapat diselesaikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Saya selaku penulis tidak memiliki konflik kepentingan apapun dalam penulisan artikel ini, termasuk koneksi dengan afiliasi atau organisasi.

REFERENSI

1. Yundarini NM., Sawitri NK., Utami PA. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar. *Community Publ Nurs*. 2015;3(1).
2. Gianini L, Foerde K, Walsh BT, Riegel M, Broft A, Steinglass JE. Negative affect, dietary restriction, and food choice in bulimia nervosa. *Eat Behav* [Internet]. 2019 Apr;33:49–54. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1471015318303763>
3. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *J Online Mhs*. 2015;2(2):1345–52.
4. Syifa RSA, Pusparini P. Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *J Biomedika dan Kesehatan*. 2018;1(1):18–25.
5. Irdiana W, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr* [Internet]. 2017 Oct 23;1(3):227. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6249>

6. Pramitya AAIM, Valentina TD. Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *J Psikol Udayana* [Internet]. 2013 Oct 1;1(1). Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25047>
7. Kurniawan MY, Briawan D, Caraka RE. Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *J Gizi Klin Indones* [Internet]. 2015 Jan 30;11(3):105. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/19287>
8. Tumenggung I, Talibo SD. Eating disorders pada siswa sma di Kota Gorontalo. *Heal Nutr J*. 2018;4(1):26–35.
9. Syarafina A, Probosari E. Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang. *J Nutr Coll* [Internet]. 2014 Mar 28;3(2):325–30. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/5440>
10. Sulistyan A, Huriyati E, Hastuti J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones* [Internet]. 2016 Jan 30;12(3):99. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22644>
11. Krisnani H, Santoso MB, Putri D. Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. In: *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* [Internet]. 2018. p. 399. Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/18618>
12. Nugroho RF. Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. 2018;1–116.
13. Neveu R, Neveu D, Carrier E, Gay A, Nicolas A, Coricelli G. Goal Directed and Self-Control Systems in Bulimia Nervosa: An fMRI Study. *EBioMedicine* [Internet]. 2018 Aug;34:214–22. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S235239641830255X>
14. Virgandiri S, Lestari DR, Zwagery RV. Relationship of Body Image With Eating Disorder in Female Adolescent. *J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2020;8(1):53–9.
15. Kurniawan MY, Briawan D. Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan Pada Remaja Perempuan. *J Gizi dan Pangan*. 2014;9(2):103–8.
16. Merita M, Hamzah N, Djayusmantoko D. Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kota Jambi. *J Nutr Coll* [Internet]. 2020 Jun 4;9(2):81–6. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/24603>
17. Yusintha AN, Adriyanto A. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutr* [Internet]. 2018 Jun 29;2(2):147. Available from: <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6779>