

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN MENYIMPANG PADA REMAJA: SEBUAH *LITERATURE REVIEW*

Dinda Manda Eprillia

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi

Email :

ABSTRACT

Background and goals: Adolescence is a time when there are many changes in the self, both physically and psychologically. One of them is a change in body shape that causes a change in self-image in that individual. This body image or body image carries a positive or negative outlook. A negative view of the body image causes dissatisfaction in one's own body, feels unattractive and ultimately tempted to change the body shape to the ideal drastically, and these changes are made in various ways, one of which is a strict diet and one that causes deviant eating behavior, especially Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa and EDNOS. The purpose of this review is to see the relationship between body image and deviant eating behavior in adolescents. **Methods:** This study is a literature review of several journals published in 2010-2020, on several databases, namely Semantic, Google Scholar, Garuda, ERIC, Doaj, and PubMed using MeSH. From these databases, six journals that match the inclusion criteria were obtained. **Result:** literature review on average has adolescent respondents aged 14-16 years, and women are the largest respondents. There are several factors that can cause deviant eating behavior, including knowledge, confidence, criticism, criticism, and the mass media. However, the empathy from the research states that body image is the most influential factor in eating deviant behavior. **Conclusion:** There is a significant relationship between body image and deviant eating behavior in adolescents.

Keywords: *Eating Disorders, Adolescents, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Body Image.*

ABSTRAK

Latar belakang dan tujuan : Masa remaja merupakan masa dimana terjadi banyak perubahan diri baik secara fisik maupun psikis. Salah satunya adalah perubahan pada bentuk badan yang menyebabkan adanya perubahan citra diri pada individu tersebut. Citra tubuh atau *body image* ini membawa pada pandangan yang positif ataupun negatif. Pandangan citra tubuh yang negatif menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh sendiri, merasa tidak menarik dan akhirnya dsihantui untuk merubah bentuk tubuh menuju ideal secara drastis, dan perubahan tersebut dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah diet ketat dan salah yang menyebabkan terjadinya perilaku makan menyimpang khususnya *Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa* dan EDNOS. Tujuan dari tinjauan ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh *body image* dengan perilaku makan menyimpang pada remaja. **Metode :** Penelitian ini merupakan *literature review* dari beberapa jurnal yang dipublikasikan pada tahun 2010-2020, pada beberapa *database* yaitu Semantic, Google Scholar, Garuda, ERIC, Doaj, dan PubMed menggunakan MeSH. Dari beberapa *database* tersebut diperoleh enam jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil :** *literature review* rata-rata memiliki responden remaja dengan rentang usia antara 14-16 tahun, dan perempuan merupakan responden terbanyak. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku makan menyimpang, diantaranya adalah pengetahuan gizi, kepercayaan diri, kritik orangtua dan media massa. Namun, empat dari enam penelitian menyebutkan bahwa *body image* merupakan faktor

paling berpengaruh terhadap perilaku makan menyimpang. **Kesimpulan** : Ada hubungan signifikan antara *body image* dengan perilaku makan menyimpang pada remaja.

Kata kunci :, Perilaku Makan Menyimpang, *remaja*, *Anoreksia Nervosa*, *Bulimia Nervosa*,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan terpenting dalam hidup. Dimana terjadi banyaknya perkembangan baik secara biologis, psikologis maupun sosiologis. Perkembangan dalam hal ini termasuk keinginan saat remaja dalam mencari kemandirian, mengejar *role model* diluar keluarga serta butuhnya pengakuan dari oranglain dalam setiap keputusannya. Perkembangan tersebut juga menyebabkan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan secara fisik ini salah satunya adalah pada bentuk tubuh. Usia remaja cenderung memberikan perhatian khusus terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya karena berbagai alasan antara lain faktor budaya, sosial, ras (Farid and Kamrani, 2016). Hal tersebut merupakan permasalahan remaja sebagian besar yang menyangkut pada *body image*, dimana bertambahnya tinggi badan, berat badan dan munculnya karakter sekunder dalam waktu yang singkat dapat merubah citra tubuh atau *body image* individu tersebut.

Body image adalah gambaran mental seseorang terhadap tampilan fisiknya. Artinya, ini merupakan pandangan positif dan negatif tentang ukuran dan bentuk tubuh seseorang. Pandangan terhadap citra tubuh yang negatif akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, merasa tidak menarik, hingga pada akhirnya akan dihantui pikiran tentang bagian tubuh hingga tingkat disfungsi. Selain itu, munculnya penilaian pada kalangan remaja mengenai standar tubuh yang baik yaitu tubuh langsing, kurus dan tinggi, menjadikan tantangan bagi kalangan remaja untuk melakukan diet ekstrim (Sofiah, 2012). Diet ekstrim tersebut cenderung akan membawa pada perilaku makan menyimpang khususnya yaitu *Anorexia Nervosa* (AN), *Bulimia Nervosa* (BN) dan *Eating Disorders Not Otherwise Specified* (EDNOS).

Perilaku Makan Menyimpang merupakan gangguan perilaku makan yang kompleks serta memberi efek pada kesehatan fisik atau mental atau keduanya (Goi, Misrawatie, Anasiru, M. A, Tumenggung, 2012). Perilaku makan menyimpang tersebut diantaranya yaitu *Anorexia Disorder* (AN), *Bulimia Disorder* (BN), dan *Eating Disorders Not Otherwise Specified* (EDNOS). Menurut Townsend (1998) *Anorexia Nervosa* adalah sindrom klinis dimana seseorang

mengalami rasa takut yang tidak wajar terhadap kegemukan. Hal ini dicirikan oleh distorsi yang kasar dari bayangan tubuh, memikirkan secara berlebihan tentang makanan dan penolakan untuk makan (Sofiah, 2012). *Bulimina Nervosa* adalah gangguan makan yang ditandai dengan kecenderungan untuk memuntahkan kembali makanan yang telah dimakannya. Bulimia adalah gangguan mental yang berbahaya dan berpotensi mengancam nyawa.

Sedangkan EDNOS menurut *America Psychiatric Association* merupakan gangguan makan yang tidak termasuk ke dalam jenis anoreksia dan bulimina seperti binge eating, pregorexia, drunkorexia.

Di Indonesia, belum banyak penelitian atau publikasi ilmiah yang melaporkan tentang kasus *Eating Disorder*. Namun, salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putra (2008) pada sebuah sekolah menengah atas di Jakarta dan melaporkan bahwa sebanyak 88,5% remaja memiliki kecenderungan perilaku makan menyimpang dengan spesifikasi 11,8% cenderung pada anorexia nervosa, 23,3% pada bulimia nervosa, dan 53,5% pada EDNOS. Oleh sebab itu, *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku makan menyimpang pada remaja yang memang belum banyak penelitian yang mempublikasikannya.

METODE

Literature review ini dilakukan pada bulan Desember 2020. Untuk melakukan *literature review* ini diawali dengan melakukan penelitian intensif di beberapa database atau *web library* untuk memperoleh beberapa jurnal dengan menggunakan kata kunci yaitu *eating disorder*, perilaku makan menyimpang, *adolescent*, *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *body image* dengan beberapa menggunakan *boolean operator* AND. Kemudian dengan memasukkan kata kunci tersebut diperoleh beberapa artikel ilmiah dalam database Semantic sejumlah 1.873 artikel, pada Google Scholar diperoleh sejumlah 17.800 artikel, dalam database Garuda diperoleh dua artikel, pada database ERIC didapatkan artikel sebanyak 132, pada database DOAJ diperoleh 293 artikel dan kemudian pada database PubMed menggunakan MeSH diperoleh 25 artikel. Sehingga, pada awal pencarian yang diperoleh yaitu sebanyak 20.125 artikel dengan artikel-artikel tersebut merupakan artikel dengan rentang publikasi sepuluh tahun terakhir yaitu antara 2010 sampai 2020.

Setelah melakukan jejaring awal dengan menggunakan kata kunci tersebut, lalu dilakukan *filter* kembali pada artikel ilmiah tersebut berdasarkan pembacaan abstrak yang tersedia dengan menyesuaikan pada beberapa kriteria eksklusi dan inklusi. Kriteria inklusinya yaitu 1) partisipan dalam artikel merupakan remaja, 2) intervensi berupa *body image*, 3) outcomenya berupa perilaku makan menyimpang baik *Anorexia Nervosa*, *Bulimia Nervosa* dan EDNOS, 4) artikel tersebut berbentuk jurnal, 5) metode penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional*, dengan pengecualiaan berupa kriteria eksklusi. Lalu diperoleh 12 jurnal dengan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Namun, jurnal yang dapat diakses secara *fulltext* dan *eligible* terdapat 6 jurnal.

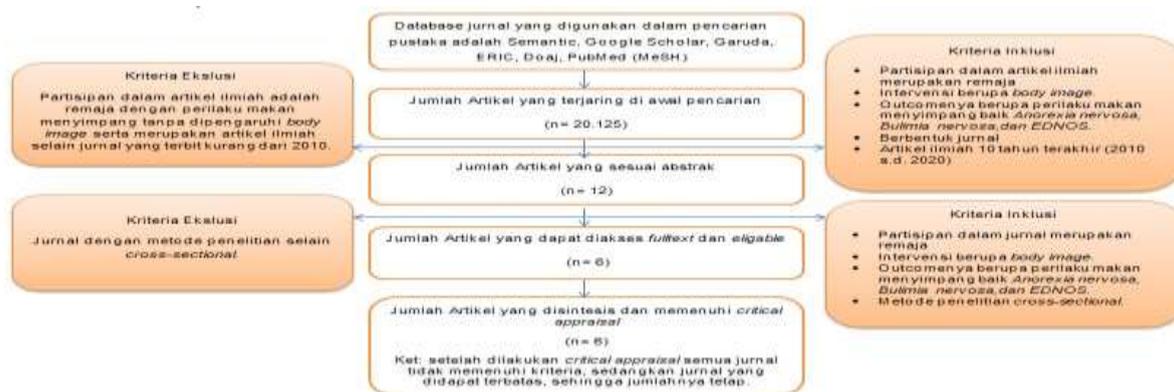


Table 1. Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Grogan mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Ketidakpuasan seseorang tentang tubuh, merupakan unsur yang penting dari citra tubuh, dapat berkisar dari preferensi ringan untuk tubuh yang berbeda karakteristik hingga distress berat terkait dengan perilaku ekstrim untuk mengubah tubuh atau menghindari penilaian negatif.

Salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putra (2008) pada sebuah sekolah menengah atas di Jakarta menyebutkan bahwa sebanyak 88,5% remaja memiliki kecenderungan perilaku makan menyimpang dengan spesifikasi 11,8% cenderung pada anorexia nervosa, 23.3% pada bulimia nervosa, dan 53,5% pada EDNOS. Hal ini, selaras dengan beberapa penelitian, salah satunya yang dilakukan di Sharkia, Mesir (2015) yang menyebutkan bahwa

adalah dari 25,5% responden dengan perilaku makan menyimpang terdapat responden dengan *anorexia nervosa* (AN) sebesar 3,5%, *bulimia nervosa* (BN) sebesar 3,0%, dan EDNOS sebesar 19,0%.

Namun, penelitian tersebut tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan di Kediri (2010) yang melaporkan bahwa kepercayaan diri dan *body image* secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan *anorexia nervosa*. Artinya, perilaku makan menyimpang yang terjadi cenderung berisiko pada *anorexia nervosa* bukan EDNOS. Selain itu, berbeda pula dengan penelitian yang dilakukan di Spanyol (2018), dimana dari 104 pasien disebutkan kecenderungan perilaku makan menyimpang pada *bulimia nervosa* (BN).

Penelitian Tompson, Corwin dan Sargent menemukan bahwa 49% wanita mengatakan bahwa *body image* yang ideal adalah terlihat lebih kurus dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya (McComb, 2001). Hal ini juga dikatakan dalam beberapa penelitian yang dilakukan di negara-negara Barat menunjukkan bahwa 80% gadis berusia 18 tahun dengan berat badan dan tinggi badan normal memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan dan menunjukkan perilaku makan yang tidak normal. Selaras dengan penelitian di Iran (2016) sebanyak 72,8% remaja dengan BMI normal cenderung memiliki pandangan citra tubuh yang negatif dan cenderung melakukan perilaku makan menyimpang.

Merubah penampilan fisik atau *body image* dianggap bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dengan penampilan fisik yang lebih baik remaja putri merasa lebih senang dan lebih puas dengan penampilannya dan dengan demikian akan menjadi lebih percaya diri. Empat dari jurnal yang dilakukan *literature review* mengatakan bahwa *body image* merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya perilaku makan menyimpang, terbukti dengan beberapa penelitian, diantaranya yaitu penelitian di Karaj, Iran (2016) yang menyebutkan bahwa dari 23,7% partisipan mengalami gangguan makan, citra mental seseorang pada tubuhnya memiliki korelasi yang signifikan dengan gangguan makan ($P = 0,000$) dan penelitian di Spanyol (2018) yang mengatakan bahwa prevalensi cenderung BN, dengan alasan mencapai tubuh yang estetik dengan muntah, pencahar atau diuretik. Adapun beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan menyimpang diantaranya yaitu :

- 1) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi

sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Hal ini berkaitan dengan pilihan perilaku diet yang disebutkan dalam penelitian di Gorontalo (2012) dengan $p\text{-value} = 0,007$ (95% CI 1,3-4,8) dengan 2,5 yang artinya, perilaku diet berhubungan dengan perilaku makan menyimpang dengan peluang 2,5 kali lebih tinggi mengalami perilaku makan menyimpang.

2) Media massa

Remaja putri cenderung ingin tampil menarik dan berusaha memiliki tubuh seperti yang mereka lihat di media elektronik atau majalah- majalah mode yang menampilkan gambaran tubuh ideal adalah tubuh yang ramping dan kurus. Hal ini menyebabkan para remaja putri berusaha membatasi asupan makannya, yang kemudian berkembang menjadi EDs. Dalam penelitian di Gorontalo (2018) disebutkan bahwa Eds dengan pengaruh media massa, citra tubuh, dan percaya diri dengan $p\text{-value}$ masing-masing 0,00.

3) Kepercayaan diri

Pada penelitian di Kediri (2016) dimana kepercayaan diri menyumbangkan 9,1% terhadap perilaku makan menyimpang, membuktikan bahwa pada umumnya seseorang yang termasuk dalam penderita EDs adalah orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan perasaan tidak sebanding dengan orang lain bahwa menganggap dirinya memiliki tubuh yang gemuk sedangkan orang lain memiliki tubuh yang ideal.

4) Kritik orang tua

Krummel (1996) menjelaskan bahwa seorang anak perempuan dan ibunya dapat menjadi teman dekat. Sang ibu menggunakan anak untuk kepercayaan dirinya. Memiliki anak perempuan bertubuh langsing, kurus dan tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri sang ibu karena memiliki sesuatu untuk dibanggakan. Terbukti pada penelitian di Gorontalo (2012) yang menjelaskan bahwa faktor lingkungan yang paling memengaruhi perilaku makan menyimpang yaitu kritikan orangtua.

Tabel 2. Ringkasan hasil review

Author	Lokasi	Desain	Sampel	Prevalensi dan hasil	Faktor terkait
Goi, Misrawatie, Anasiru, MA Tumenggung, Imran, 2012	Gorontalo	Cross sectional	Remaja sejumlah 312 (usia 16-25 th) Mahasiswa kesehatan Gorontalo	56,4% (176 orang) mahasiswa mengalami perilaku makan menyimpang. Dengan AN 51,1% (90 orang), BN 1,7% (3 orang) dan EDNOS 47,2% (83 orang). Dipengaruhi oleh perilaku diet dan kritikan dari orangtua.	Faktor individu : Variabel Perilaku diet, citra tubuh dan rasa percaya diri Faktor Lingkungan : Variabel Pengetahuan gizi, kritik dari orang tua dan teman sebaya mengenai bentuk tubuh dan berat badan, kekerasan fisik, ejekan sekitar, terpapar media
Amin, Shima, Elsafy, Eman Negm, Mohamed Elmasy, Nagda, 2015	Provinsi Sharkia, Mesir	Cross sectional	1850 Remaja Perempuan (usia ≥16,3 tahun) sekolah menengah atas	Prevalensi gangguan makan subklinis adalah 25,5% (AN 3,5%, BN 3,0%, EDNOS 19,0%). Dipengaruhi oleh gangguan dysthymia sebanyak 15,7%.	Perilaku makan menyimpang, anorexia nervosa, bulimia nervosa, EDNOS, jenis kelamin, usia, gangguan depresi, gangguan mood, gangguan dysthymia, gangguan kecemasan
Sopiah, Diah Vivi, 2012	Kediri	Cross sectional	Remaja putri	Kepercayaan diri dan body image secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan anorexia	Perilaku makan menyimpang, jenis kelamin, body image, kepercayaan
Farid, Malihe Kamrani, Mahnaz Akbari, 2016	Karaj, Iran	Cross sectional	573 Remaja putri (usia 14-19 tahun)	Prevalensi 23,7% partisipan mengalami gangguan makan. Citra mental seseorang pada seseorang pada tubuhnya memiliki korelasi yang signifikan dengan gangguan makan (P =0,000)	Penggunaan <i>body image coping strategi</i> harus tepat dan benar dalam penerapannya, karena jika tidak tepat maka akan berdampak negatif seperti gangguan makan dan depresi
Imran Talibo, Sofyawati D, 2018	Kota Gorontalo	Cross sectional	350 remaja putri SMA di Gorontalo	Prevalensi AN 3,1%, BN 2,0%, EDNOS 4,0% Dengan pengaruh Media massa, citra tubuh, dan percaya diri dengan p-	Perilaku makan menyimpang, pengetahuan gizi, media massa, citra tubuh, kepercayaan diri, eating disorder.
Bethlehem Barajas-Iglesias, Ignacio Jáuregui-Lobera, Isabel Laporta-Herrero dan Miguel Ángel Santed-Germán, 2018	Spanyol	Cross sectional	Sampel terdiri dari 104 pasien, berusia 13-18 tahun. Ada tujuh laki-laki (6,7%) dan 97 perempuan (93,3%). Pasien menerima perawatan di Eating Disorders Unit-Child and Adolescent Psychiatry (EDU- CAP) dari	Prevalensi cenderung BN, dengan alasan mencapai tubuh yang estetik dengan muntah, pencahar atau diuretik	Perilaku makan menyimpang, usia, jenis kelamin, berat badan, BMI.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, dalam *literature review* yang sistematis ini, *body image* memiliki hubungan yang signifikan dalam terjadinya perilaku makan menyimpang atau *eating disorder*. *Eating disorder* yang utama pada *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* dan EDNOS ini ternyata dari beberapa penelitian cenderung pada perilaku makan menyimpang EDNOS.

Body image ini cenderung memberikan pandangan negatif dimana remaja dituntut memiliki tubuh yang estetik, ideal, kurus, langsing dan tinggi. Sehingga, remaja dengan berat badan tinggi atau tidak ideal ataupun remaja dengan tubuh normal namun terindikasi faktor lingkungan cenderung terdorong untuk berpandangan negatif terhadap *body image* dan melakukan perilaku makan menyimpang demi mencapai proporsi tubuh sesuai dengan ekspektasinya tersebut. Selain itu, hubungan *body image* dengan perilaku makan menyimpang juga lebih cenderung dilakukan oleh perempuan.

Meskipun, yang paling berpengaruh terhadap perilaku makan menyimpang adalah *body image*, namun terdapat beberapa faktor lain yang memang berpengaruh pula dan terbukti dengan adanya penelitian yang menyimpulkan, faktor tersebut diantaranya adalah pengetahuan gizi, media massa, kepercayaan diri dan kritik orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S. *et al.* (2015) 'Subclinical Eating Disorders and Their Comorbidity With Mood and Anxiety Disorders in Adolescent Girls in Sharkia Governorate', *Zagazig University Medical Journal*, 21(1), pp. 1–10. doi: 10.21608/zumj.2015.4465.
- Farid, M. and Kamrani, M. A. (2016) 'The Relationship between Body Image Coping Strategy and Eating Disorders among Iranian Adolescent Girls', *Bali Medical Journal*, 5(1), p. 17. doi:10.15562/bmj.v5i1.151.
- Goi, Misrawatie, Anasiru, M. A, Tumenggung, I. (2012) 'Faktor Individu dan Faktor Lingkungan yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Mahasiswa Kesehatan di Gorontalo', *E-Jurnal Biomedik*, 2(5).
- Imran and Talibo, S. D. (2018) 'Eating Disorders pada Siswa SMA di Kota Gorontalo', *Health and Nutritons Journal*, 4(1), pp. 26–35.
- Original, T. (2018) 'Nutrición Hospitalaria'.
- Sofiah, D. R. V. (2012) 'Percaya Diri , Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa', *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), pp. 130–142. Available at: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39>.