**EATING DISORDER**

Istilah eating disorders bukanlah hal asing lagi di tengah masyarakat. Seiring perkembangan jaman, meningkatnya popularitas aktor dan aktris serta para model dengan bentuk tubuh yang cenderung kurus secara tidak langsung mempengaruhi pola pikir masyarakat tentang bentuk badan yang ideal. Pada kaum perempuan khususnya, arti kata “cantik” itu sangat identik dengan badan yang kurus. Banyak orang yang terobsesi agar mendapatkan predikat tersebut sehingga pola makan dalam kesehariannya terganggu. Ada yang sangat membatasi asupan makan, ada yang makan kemudian dimuntahkan kembali dan sebagainya. Tanpa disadari, eating disorder banyak terjadi pada orang-orang disekitar kita bahkan mungkin terjadi pada diri kita sendiri. Lantas, bagaimanakah tanda-tanda dan gejalanya? Artikel berikut akan membahas hal tersebut dengan jelas.

Bentuk ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk badan yang ia miliki menyebabkan terbentuknya citra tubuh yang negatif, hal ini tentu saja akan mempengaruhi pola makan orang tersebut secara signifikan. Pembatasan jumlah konsumsi makanan dilakukan secara besar-besaran, tak peduli bagaimana penjelasan ilmiah yang sebenarnya asalkan tubuh cepat menjadi kurus, bagaimana pun metode dietnya dianggap itulah yang terbaik. Lama kelamaan, sikap tersebut terakumulasi dari hari ke hari sehingga menyebabkan gangguan psikologis dan kelainan serius perilaku makan yaitu disebut dengan “eating disorders”.

Jenis-jenis eating disorders diantaranya yaitu anorexia nervosa, bulimia nervosa, dan binge eating disorders.

Anorexia Nervosa

Anorexia Nervosa adalah bentuk gangguan pola makan yang menyebabkan seseorang ingin memiliki bentuk tubuh yang jauh dibawah normal (sangat kurus), bahkan berada dibawah standar ukuran berat badan yang seharusnya untuk umur dan tinggi badannya. Seseorang yang mengalami anorexia nervosa tidak pernah puas dengan kondisi tubuh yang dimilikinya, mereka menganggap bahwa berat badannya terlalu berlebih sehingga ingin terus-menerus menurunkan berat badan bahkan dengan cara tidak makan sekalipun. Mereka akan mengaku tidak merasa lapar dan merasa tidak nyaman saat makan.

Penderita anoreksia berada pada kondisi kelaparan yang berkepanjangan. Tentunya hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah komplikasi kesehatan yang sangat berbahaya bagi tubuh. Efek sampingnya adalah dapat mengganggu sistem organ, sistem endokrin, kardivaskular, gastrointestinal, pulmonary, dermatologi, renal, neurologi hingga hematologi.

Bulimia Nervosa

Bulimia nervosa adalah bentuk gangguan pola makan dimana penderitanya akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang banyak kemudian mengeluarkannya kembali dengan sengaja, baik dengan cara memuntahkan bahkan menggunakan obat-obatan seperti obat pencahar dan diuretik. Mereka juga dapat melakukan olahraga yang berlebihan untuk membuang makanan yang telah dikonsumsinya. Penderita bulimia nervosa ingin berat badannya selalu stabil pada suatu jumlah tertentu, sehingga mereka akan sulit menerima apabila terjadi fluktiatif dari berat badannya dan akan melakukan apa saja agar berat badannya tetap berada pada angka tersebut.

Pada umumnya, mereka akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang besar. Kebanyakan dari mereka tidak dapat mengontrol porsi makannya. Namun, berlawanan dengan kelakuannya tersebut mereka akan merasa sangat bersalah pada diri sendiri setelah mengonsumsi banyak makanan karena tidak ingin berat badannya bertambah sehingga akan mengeluarkan kembai makanan yang sudah dimakan.

Binge Eating

Binge eating disorders adalah gangguan pola makan dimana penderitanya mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sangat banyak dan tidak dapat dikontrol. Bedanya dengan dua gangguan pola makan sebelumnya, penderita binge eating tidak terlalu mempedulikan ukuran berat badan. Malah, kebanyakan penderita binge eating memiliki kelebihan berat badan atau obesitas.

Para penderit binge eating biasanya makan dalam waktu yang cepat dalam porsi yang besar, tidak akan berhenti makan jika belum merasa sangat kenyang, makan dalam porsi besar ketika tidak merasa lapar dan akan merasa depresi akan keadaan yang dia alami, terutama setelah mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sangat banyak. Biasanya gangguan ini disertai dengan tingkat stress dari penderitanya yang cukup tinggi.

**A. Pengertian Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh**

1. Pengertian

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah gambaran bentuk tubuh individu yang terbentuk dari pikiran individu itu sendiri (Schilder, 1950). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan bagian dari citra tubuh yang dapat muncul dalam berbagai bentuk, dapat dijelaskan dengan berbagai cara dan dapat diukur dengan berbagai macam metode.

2. Cara pengukuran

a. Distorsi ukuran tubuh

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan anoreksia nervosa secara konsisten menunjukkan adanya perkiraan yang berlebihan mengenai ukuran tubuhnya, dibandingkan dengan subjek lain sebagai kontrol. Adanya kecenderungan yang lebih besar pada perempuan dengan atau tanpa gangguan makan, berpikir bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran yang sebenarnya.

b. Ketidaksesuaian dari ideal

Mengukur ketidakpuasan individu terhadap tubuh melalui penggunaan siluet gambaran tubuh dari berbagai ukuran, dan subjek diminta untuk menyatakan gambaran tubuh yang paling mendekati dengan ukuran tubuh yang sebenarnya saat pengukuran, serta gambaran tubuh mana yang terbaik bagi diri subjek. Beberapa penelitian ketidakpuasan terhadap tubuh dengan menggunakan pendekatan atau pengukuran ketidaksesuaian dari ideal menunjukkan bahwa secara konsisten anak, remaja, dewasa perempuan cenderung ingin menjadi lebih kurus atau langsing dari yang sebenarnya serta sebagian besar laki-laki menginginkan ukuran tubuh yang sama baik seperti saat pengukuran, atau lebih besar.

c. Respons negatif terhadap tubuh

Respons negatif terhadap tubuh menekankan pada adanya perasaan dan pemikiran negatif individu terhadap tubuhnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa konseptualisasi ketidakpuasan terhadap tubuh adalah:

a. Ketidaksesuaian persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran

tubuh sebenarnya, atau

b. Perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh ideal diri individu tersebut, atau

c. Hanya perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh.

**B. Siapa yang Mengalami Ketidakpuasan terhadap Tubuh?**

1. Perempuan

Penelitian terkait ketidakpuasan perempuan terhadap tubuh dengan menilai gambaran dirinya saat tersebut dibandingkan dengan siluet tubuh di beberapa negara.Penelitian sebagai eksplorasi dari ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu mengenai bagian tubuh mana yang cenderung membuat individu merasa tidak puas.Perempuan cenderung melaporkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh danmemeiliki preferensi bentuk tubuh ideal yang dibandingkan dengan siluet tubuh di beberapa negara.

2. Laki-laki

Laki-laki cenderung memiliki kepuasan yang tinggi terhadap tubuhnya bila dibandingkan dengan perempuan, namun ada pula yang tidak puas terhadap tubuh.

3. Usia

Ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya identik pada perempuan usia muda, namun dapatterjadipada hampir seluruh rentang kehidupan individu baik pada usia remaja, dewasa awal, dewasa madya, maupun dewasa akhir.

4. Seksualitas

Beberapa bukti menunjukkan bahwa ada perbedaan kecenderungan ketidakpuasan terhadap tubuh pada heteroseksual dan homoseksual.Pada perempuan lesbian dan biseksual yang feminim (diistilahkan dengan *femme*)lebih puas dengan bentuk tubuhnya.Pada gay, cenderung menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki heteroseksual.

5. Etnis

Masalah ketidakpuasan terhadap tubuh maupun bulimia cenderung didominasi oleh etnis kulit putih dibandingkan etnis kulit hitam, termasuk di wilayah Asia.Adanya ketidakpuasan terhadap tubuh yang bervariasi dan dipengaruhi oleh budayadan etnis individu.

6. Status atau Kelas Sosial

Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kelas sosial dengan faktor ketidakpuasanterhadap tubuh, keinginan untuk langsing, keinginan menurunkan berat badan, dan indikasi gangguan makan.Namun, masih ada hasil yang belum jelas mengenai hubungan kelas sosial yang tinggi dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.

**C. Penyebab Ketidakpuasan terhadap Tubuh**

1. Media

Banyak buku dan media cetak yang meyakini bahwa stereotipe media mengenai perempuan, memiliki peran sentral dalam menciptakan maupun memperburuk ketidakpuasan perempuan terhadap tubuh.Stereotipe media di negara-negara barat

cenderung membuat dan mengabadikan hubungan antara cita-cita atau harapan untuk langsing dengan atribut-atribut positif seperti rasa kontrol, keberhasilan, dan daya tarik.Stereotipe media di negara-negara barat juga berkontribusi terhadap hubungan antara gemuk dengan atribut-atribut negatif seperti memanjakan diri, lesu, dan ceroboh.

2. Budaya

Penelitian mengenai ketidakpuasan terhadap tubuh yang dikaitkan atau diekplorasi dengan peran budaya masih terbatas dan kesimpulan bersifat tentatif.

3. Keluarga

Hasil-hasil penelitian terkait ketidakpuasan bentuk tubuh dengan hubungan ibu- anak (khususnya anak perempuan), masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Ketidakkonsistenan tersebut dimungkinkan terjadikarena adanya bukti yang bertentangan dan kesimpulan sederhana yang menimbulkan masalah serta adanya kemungkinan faktor-faktor sosial berperan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh, namun kurang menjelaskan bagaimana proses faktor-faktor sosial tersebut menghasilkan ketidakpuasan terhadap tubuh.

**Faktor psikologis dan ketidakpuasan terhadap tubuh.**

a. *Beliefs*

Penelitian-penelitian yang dilakukan sebagai upaya eksplorasi tentang etnis dan kaitannya dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yangdapat memengaruhi seperti keyakinan tentang daya saing, nilai- nilai (*value*) terkait prestasi, kesuksesan secara material, keyakinan orangtua tentang masa depan anak, peran keyakinan tentang peran tradisional perempuan (terkait perhatian terhadap berat badan di Asia), hubungan kelas sosial dengan nilai penampilan fisik dan sikap terhadap obesitas, kecenderungan perempuandengan kelas sosial tinggi untuk meniru *trendsetter*sebagai predisposisi perasaan tidak puas terhadap tubuhnya.

b. Hubungan ibu dan anak

Hal-hal yang berperan dalam hubungan ibu-anak dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak perempuan seperti konflik keluarga dan kritik langsung tentang bentuk atau berat badan oleh ibu kepada anak perempuan, komentar negatif dan dorongan untuk kurus serta ketidakpuasan terhadap tubuh, adanya ketidakpercayaan dari ibu terhadap otonomi anak, dan adanya kecenderungan untuk memproyeksikan harapan ibu kepada anak perempuannya (cenderung menghasilkan anak perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya). Sebagian besar penelitian menunjukkan tidak adanya peran *modeling* dalam menjelaskan hubungan ibu-anak dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak perempuan.

**D. Konsekuensi Ketidakpuasan terhadap Tubuh**

1. Konsekuensi pada Laki-laki

Konsekuensi yang muncul apabila laki-laki merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh adalah berolahraga.Olahraga yang dilakukan dapat berkelompok maupun secara personal dengan tujuan untuk menurunkan berat badan maupun memperbaiki bentuk tubuh.Laki-laki melakukan olahraga dapat termotivasi oleh adanya kombinasi antara kontak sosial dan karena menikmati aktivitas olahraga. Laki- laki yang memilih olahraga angkat beban cenderung didasari oleh keinginan untuk mengembangkan massa otot sesuai ukuran ideal bahkan ekstrem.

2. Konsekuensi pada Perempuan

Konsekuensi yang muncul pada perempuan akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat berupa olahraga dan bedah kosmetik (operasi).Studi menunjukkan bahwa prediktor utama olahraga adalah kemudahan fasilitas olahraga yang dapat ditemukan, berat badan berlebih atau kurang, citra tubuh positif, terbiasa berolahraga saat usia anak-anak, motivasi yang tinggi, adanya keyakinan bahwa olahragaadalah hal yang menyenangkan dan memberikan dukungan sosial.

**E. Kesimpulan**

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat berupa ketidaksesuaian persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh sebenarnya, perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh ideal diri individu tersebut, atau perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, utamanya berasal dari faktor bawaan seperti jenis kelamin dan usia, serta lingkungan individu yang bersangkutan seperti hubungan dengan orangtua, budaya, dan media.