

PERILAKU *EATING DISORDER* DENGAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNITIF PADA REMAJA

Elisa Tri Utami¹, Muhamad Fatha Mubien Nashrullah², Yoshua Rivaldo³, Jonathan Andreas Sitompul⁴, Chahya Kharin Herbawani⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Pembangunan Veteran Jakarta^{1,2,3,4,5}

2110713126@mahasiswa.upnvj.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa ketika citra dan bentuk tubuh lebih penting dan lebih diperhatikan daripada sebelumnya. Pada masa remaja ini, para remaja akan lebih memperhatikan bentuk dan gambaran tubuhnya. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa peralihan atau perubahan dari masa kanak-kanak mengarah kedewasaan. Artikel penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah *eating disorder* berpengaruh terhadap kemampuan kognitif pada remaja. Adapun metode yang digunakan adalah Literature Review dengan pengumpulan data artikel ilmiah dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. Diet yang tidak tepat akan mempengaruhi gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh akan berkurang. Status gizi yang tergolong dalam *underweight* (kurus) akan mempunyai risiko gangguan makan yang serius. Perilaku makan seperti pembatasan makanan atau makan berlebihan, gejala depresi, dan pikiran obsesif tentang penampilan dan berat badan merupakan faktor lain yang dapat memicu terjadinya risiko gangguan makan atau *eating disorder*.

Kata Kunci : *Eating Disorder*, Remaja, *Body Image*

ABSTRACT

Adolescence is a time when body image and shape are more important and cared for than ever. In this teenage period, teenagers will pay more attention to the shape and image of their body. Adolescence or puberty is a period of transition or change from childhood to maturity. The research article aims to find out whether eating disorders affect cognitive abilities in adolescents. The method used is Literature Review by collecting scientific article data in the last 5 years. Improper diet will affect the nutrition that should be needed by the body will be reduced. Nutritional status classified as underweight (thin) will have a serious risk of eating disorders. Eating behaviors such as food restriction or overeating, depressive symptoms, and obsessive thoughts about appearance and weight are other factors that can increase the risk of eating disorders or eating disorders.

Keywords : *Eating Disorder*, Adolescence, *Body Image*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data di Indonesia, angka kejadian gemuk sebanyak 10,8% yang terdiri atas 7,3% gemuk dan 3,5% sangat gemuk serta prevalensi kurus sebesar 11,1% yang terdiri atas 7,8% kurus dan 3,3% sangat kurus pada remaja. Remaja-remaja yang ada di Indonesia merasa bahwa penampilan adalah yang nomor satu, *body image* salah satunya. *Eating disorder* bukan hanya dilakukan oleh remaja di Indonesia dikarenakan *body image* saja tetapi juga menganut dari aspek suasana hati dari individu sendiri. Standarisasi *body image* pun terbentuk dari rasanya keinginan remaja yang memiliki badan langsing. Hal tersebut membuat banyak remaja mengalami *eating disorder*. (Pratiwi, dkk., 2021)

Penelitian “National Library of Medicine” menyatakan bahwa sebanyak 83,5% remaja putri di Pedesaan Afrika Selatan juga menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan 58% menginginkan bentuk tubuh yang ramping. Persepsi tubuh adalah salah satu faktor pendukung kepercayaan diri remaja putri. Semakin positif persepsi tubuh maka akan semakin meningkat

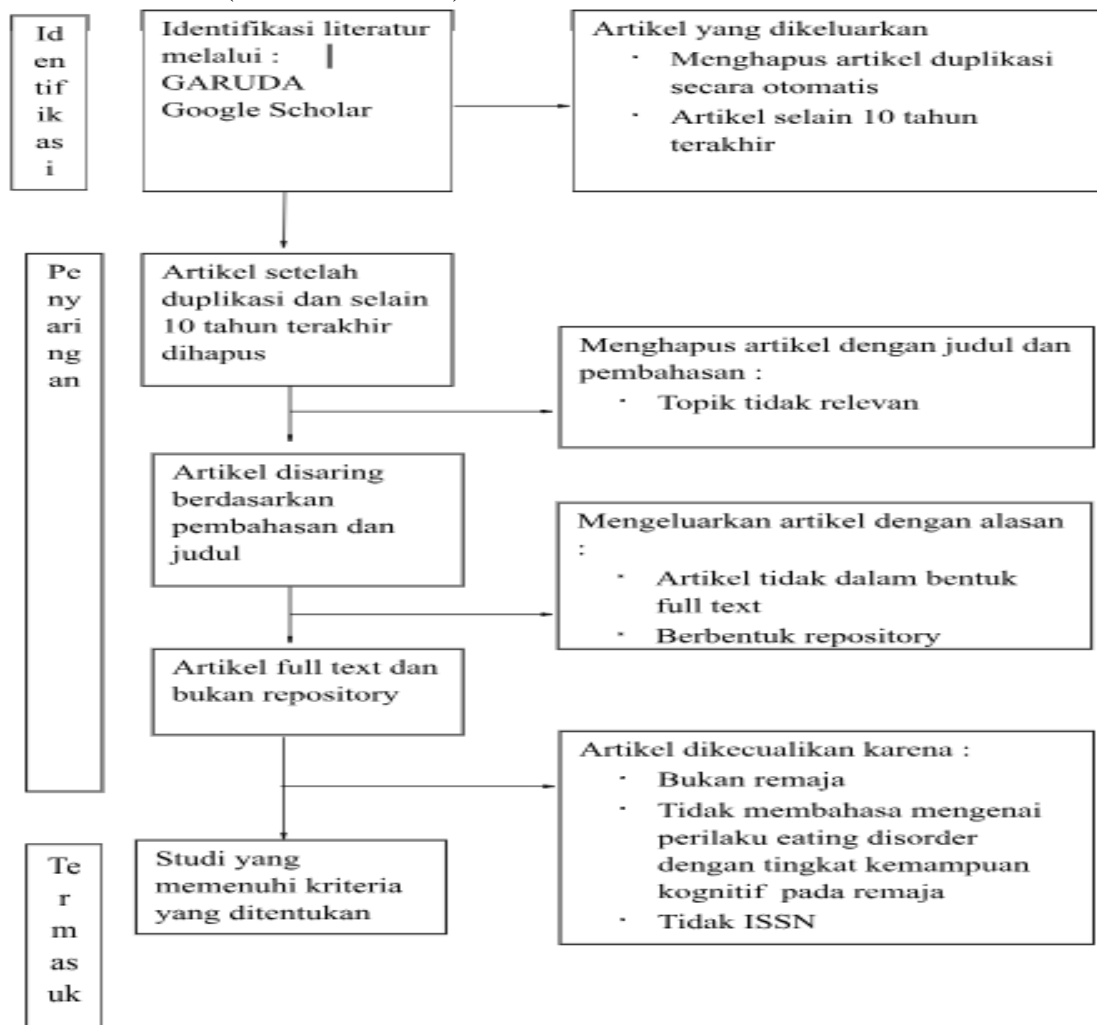
pula kepercayaan diri. Adanya pengaruh dari teman sebaya membuat 90% remaja putri yang telah memiliki status gizi yang normal beralih untuk menurunkan berat badan pada 46,6% remaja dan menimbulkan persepsi tubuh negatif sebanyak 39,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang negatif akan memberi dampak yang buruk berupa ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga mereka melakukan transformasi bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi mereka. (Pratiwi, dkk., 2021)

Eating disorder adalah suatu gejala gangguan pola makan yang tidak normal. *Eating disorder* diartikan sebagai kelainan yang terjadi pada kebiasaan makan seseorang yang diakibatkan oleh kekhawatiran orang tersebut. (Noe et al., 2019). *Eating disorder* mempengaruhi mental secara emosional. *Eating disorder* berkaitan erat dengan persepsi seseorang. Adapun hal yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap *eating disorder* contohnya seperti perilaku diet (Cynthia, et al., 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *eating disorder* berpengaruh terhadap kemampuan kognitif pada remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Literature Review* yang bersumber dari beberapa buku, jurnal dan referensi, seperti *Google Scholar*, GARUDA, ataupun *Science Direct*. Pencarian literatur ini menggunakan kata kunci “Eating Disorder”, “Kognitif”, “Tingkat Kemampuan Kognitif”, “Kognitif Remaja”. Referensi yang digunakan adalah data dari 5 tahun terakhir (tahun 2018-2023).



Suatu studi literatur adalah pengembangan dan pembahasan seni sastra suatu penelitian di bidang tertentu. Studi literatur ini juga adalah ringkasan singkat dari apa yang telah dipelajari, diperdebatkan, dan disimpulkan tentang suatu topik, dan biasanya disusun secara kronologis atau per topik.

HASIL

Terdapat lima artikel yang membahas tentang perilaku *eating disorder* dengan tingkat kemampuan kognitif pada remaja yang terbit melalui google scholar dan garuda. Pada artikel-artikel tersebut ditemukan hasil dan kesimpulan yang beragam, dan dapat dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Artikel Literatur Review

Penulis	Judul Penelitian	Metode	Kesimpulan Hasil
Made Sindy Astri Pratiwi, Made Weda Yani, Made Priska Arya Agustini, dan Putu Cintya Denny Yuliyatni (2021)	Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Kejadian <i>Eating Disorder</i> Remaja Putri Di Denpasar	Desain penelitian ini adalah observasi <i>cross-sectional</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ada hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh dengan kejadian <i>eating disorder</i>. 2. Persepsi tubuh pada remaja putri yang negatif mempunyai risiko lebih besar menjadi <i>eating disorder</i> daripada remaja putri dengan persepsi tubuh yang positif
Titilola M. Pedro, Lisa K. Micklesfield, Kathleen Kahn, Stephen M. Tollman, John M. Pettifor, dan Shane A. Norris (2019)	Body Satisfaction, Attitudes and Perceptions of Female Body Silhouettes in Rural South African Adolescents	Desain studi dengan <i>cross sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevalensi yang lebih tinggi dari kombinasi kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita dibandingkan pria 2. Mayoritas gadis remaja pedesaan tidak puas dengan ukuran tubuh mereka, dan ini berbeda menurut kategori BMI, tetapi menunjukkan keinginan yang meningkat. 3. Banyak remaja dengan citra tubuh dan menginginkan bentuk tubuh yang "tidak

				sehat", baik terlalu kurus atau terlalu gemuk.
Helsa Cynthia dan Sintha Fransiske Simanungkalit (2023)	The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta	Pendekatan kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i>	3.	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres responden dan kesehatan gizi responden, namun terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan makan dan citra tubuh.
Aqmariya Syarafina dan Enny Probosari (2018)	Hubungan <i>Eating Disorder</i> dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang	Penelitian observasional dengan rancangan <i>cross-sectional</i>	1.	<i>Eating disorder</i> memiliki keterkaitan yang berarti dengan status gizi pada remaja putri.
Senna Virgandiri, Dhian Ririn Lestari, dan Rika Vira Zwagery (2020)	Relationship Of Body Image With Eating Disorder In Female Adolescent	Metode analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i>	1.	Responden mempunyai citra tubuh positif serta mempunyai risiko gangguan makan yang ringan. 1. Hasil analisis hubungan antara citra tubuh (<i>body image</i>) dengan gangguan makan (<i>eating disorder</i>) pada responden memperlihatkan bahwasanya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan yang terjadi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berlandaskan pada data di Tabel 1, dapat diketahui bahwasanya terdapat 5 artikel yang dapat dipergunakan pada tinjauan literatur tentang perilaku *eating disorder* dengan tingkat kemampuan kognitif pada remaja. Artikel-artikel tersebut yang digunakan pada penelitian ini telah dipublikasikan dalam rentang tahun 2018 sampai dengan 2023. Subyek penelitian pada artikel-artikel tersebut rata-rata adalah remaja dengan rentang usia 13 hingga 19 tahun. Jumlah

sampel pada artikel-artikel tersebut adalah berada pada angka 80 sampai dengan 190. Dari kelima artikel diatas, menggunakan desain studi terbanyak dengan *cross sectional*.

Masa remaja adalah masa ketika citra dan bentuk tubuh lebih penting dan lebih diperhatikan daripada sebelumnya. Pada masa remaja ini, para remaja akan lebih memperhatikan bentuk dan gambaran tubuhnya. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa peralihan atau perubahan dari masa kanak-kanak mengarah kedewasaan (Virgandiri et al., 2020). Masa remaja ini ditandai dengan beberapa ciri yakni perkembangan fisik yang berlangsung dengan cepat. Sehingga remaja akan lebih peka terhadap kondisi bentuk tubuhnya. Sebab, bentuk tubuh dapat mempengaruhi tingkat percaya diri bagi sebagian besar remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Cynthia & Simanungkalit, 2023) menjelaskan bahwa pada masa remaja mereka mulai mengkhawatirkan penampilan mereka guna mendapatkan tubuh ideal yang dikehendaki, para remaja seringkali membandingkan persepsi mereka mengenai tubuh ideal dengan penampilan mereka. Semakin positif seseorang memandang tubuhnya, semakin meningkat percaya dirinya (Pratiwi et al., 2021). Namun sebaliknya, *body image* yang negatif akan memberikan dampak yang buruk yakni berupa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh kemudian menyebabkan mereka mengubah bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan cara pandang mereka.

Memilih untuk terlibat dalam kebiasaan atau perilaku makan yang tidak sehat dalam upaya mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan akan dipengaruhi oleh perasaan ketidakpuasannya terhadap penampilan fisiknya akibat pandangan *body image* yang negatif. (Syarafina & Probosari, 2018). Adanya perubahan kebiasaan makan yang tidak baik, tanpa dilandasi dengan aspek gizi dan kesehatan akan menyebabkan terjadinya *eating disorder*. Gangguan makan atau *eating disorder* dapat terjadi akibat perhatian yang sangat besar terhadap anggapan tubuh untuk menetapkan pola makan yang berlebihan dengan cara membatasi perilaku makan (Pratiwi et al., 2021). Kebiasaan makan merupakan salah satu aspek individu yang berkontribusi terhadap gangguan makan atau *eating disorder*.

Temuan dalam penelitian (Pratiwi et al., 2021) menyatakan bahwasanya persepsi tubuh pada remaja putri yang negatif mempunyai risiko lebih besar menjadi *eating disorder* daripada remaja putri dengan persepsi tubuh yang positif. Peningkatan risiko gangguan makan berkaitan dengan citra tubuh yang negatif. Remaja yang dengan sengaja menghindari makan karena kecemasan pada citra tubuh lebih mungkin mengalami gangguan makan atau *eating disorder*. Gangguan makan atau *eating disorder* juga dikenal sebagai penyakit mental yang dapat menyerang remaja, adalah kondisi psikologis dan medis yang diakibatkan pada perilaku makan guna mengendalikan berat badan (Syarafina & Probosari, 2018). Hasil penelitian dari (Pedro et al., 2019) bahwa banyak remaja pada citra tubuhnya menginginkan bentuk tubuh yang “tidak sehat”, baik terlalu kurus atau terlalu gemuk. Remaja ingin terlihat mempunyai bentuk tubuh yang ideal sehingga akan dianggap lebih menarik. Hal tersebut dapat terjadi sebab terdapat tekanan yang terjadi pada lingkungan sosial remaja yang menunjukkan bentuk tubuh ideal dan menarik.

Perbedaan *body image* terkait gagasan bahwasanya bentuk tubuh kurus ialah bentuk tubuh ideal yang diinginkan sehingga mereka lebih memilih melakukan berbagai cara untuk mengendalikan berat badannya yang kemudian berakibat pada status gizi mereka (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Salah satu penyebabnya adalah maraknya gangguan makan di kalangan remaja, khususnya citra tubuh yang negatif. Penderita citra tubuh negatif sering terlibat dalam kebiasaan makan yang tidak sehat. Dorongan bagi remaja guna melakukan diet tanpa pendampingan dari ahli akan berakibat kurang baik terhadap tubuh remaja. Diet yang tidak tepat akan mempengaruhi gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh akan berkurang. Remaja sering mengalami malnutrisi akibat pembatasan asupan makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi atau kesehatannya, yang akan berakibat buruk pada status gizinya (Syarafina &

Probosari, 2018). Status gizi yang tergolong dalam *underweight* (kurus) akan mempunyai risiko gangguan makan yang serius (Virgandiri et al., 2020).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor berkembangnya gangguan makan selain itu, kemampuan kognitif juga memiliki dampak yang signifikan terhadap bagaimana orang berperilaku. Perilaku makan seperti pembatasan makanan atau makan berlebihan, gejala depresi, dan pikiran obsesif tentang penampilan dan berat badan merupakan faktor lain yang dapat memicu terjadinya risiko gangguan makan atau *eating disorder*. *Eating disorder* mempunyai dampak negatif bagi kesehatan, emosi, serta kemampuan seseorang guna menjalani kehidupannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan dari 4 sumber artikel ilmiah yang relevan dengan topik dan tujuan dari penelitian ini. Didapatkan kesimpulan bahwasanya gangguan makan atau *eating disorder* dapat terjadi akibat perhatian yang sangat besar terhadap anggapan tubuh untuk menetapkan pola makan yang berlebihan dengan cara membatasi perilaku makan. Banyak remaja pada citra tubuhnya menginginkan bentuk tubuh yang “tidak sehat”, baik terlalu kurus atau terlalu gemuk. Remaja ingin terlihat mempunyai bentuk tubuh yang ideal sehingga akan dianggap lebih menarik. Hal tersebut dapat terjadi sebab terdapat tekanan yang terjadi pada lingkungan sosial remaja yang menunjukkan bentuk tubuh ideal dan menarik. Dorongan bagi remaja guna melakukan diet tanpa pendampingan dari ahli akan berakibat kurang baik terhadap tubuh remaja. Diet yang tidak tepat akan mempengaruhi gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh akan berkurang. Status gizi yang tergolong dalam *underweight* (kurus) akan mempunyai risiko gangguan makan yang serius. Perilaku makan seperti pembatasan makanan atau makan berlebihan, gejala depresi, dan pikiran obsesif tentang penampilan dan berat badan merupakan faktor lain yang dapat memicu terjadinya risiko gangguan makan atau *eating disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Sindy Astri Pratiwi, M., Violin Weda Yani, M., Priska Arya Agustini, M., & Cintya Denny Yuliyatni, P. (2021). *HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH DENGAN KEJADIAN EATING DISORDER REMAJA PUTRI DI DENPASAR*. 10(9). <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V10.i9.P11>
- Widnatusifah, E., Manti Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA PENGUNGSIAN PETOBO KOTA PALU DESCRIPTION OF NUTRITIONAL INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS OF PETOBO REFUGEE ADOLESCENTS PALU. In *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition* (Vol. 9, Issue 1).
- Cynthia, H., Fransiske Simanungkalit, S., Studi Gizi Program Sarjana, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). *The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta* (Vol. 15, Issue 1)
- al Vianita, F., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2020). DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIORAL BREASTFEEDING ON WORKING MOTHER IN THE ARJASA COMMUNITY HEALTH CENTER WORKING AREA IN JEMBER REGENCY. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.01.1>