

Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan *Binge Eating Disorder* Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun

Berliana Puspita^{1*}, Dian Estiningtyas²,

¹Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKES Karya Husada Kediri, berliana.pspt@gmail.com . 082264082756

²Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKES Karya Husada Kediri, dianesttyas@gmail.com, 081515294157

Abstrak

Seiring dengan masa pubertas dan perjalanan menuju akhir masa remaja, banyak remaja putri mengalami peningkatan lemak tubuh serta kenaikan berat badan. Untuk mencapai berat badan yang diinginkan dan bentuk tubuh ideal, mereka sering menggunakan beragam metode seperti mengubah pola makan, rajin berolahraga, melakukan perawatan tubuh, bahkan sampai mengonsumsi pil diet. Namun, praktek-praktek tidak sehat ini seringkali menjadi pemicu gangguan makan yang serius. Gangguan makan yang kronis dapat mengakibatkan penderita menderita sakit kronis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh yang negatif dan gangguan makan *binge eating disorder* pada remaja putri. Penelitian ini adalah sebuah penelitian observasional dengan desain cross-sectional yang dilakukan di beberapa Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu bulan Juli hingga Agustus 2022. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah gangguan makan, sedangkan variabel independennya adalah citra tubuh negatif. Instrumen penelitian menggunakan Kuisisioner Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) untuk mengukur kepuasan terhadap citra tubuh dan Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS) untuk menilai gangguan makan. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh negatif dan gangguan makan jenis *binge eating disorder* ($p=0.004$). Dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif memiliki pengaruh terhadap timbulnya gangguan makan.

Kata kunci: Citra tubuh, gangguan makan, remaja putri

Abstract

During puberty and the journey towards the end of adolescence, many teenage girls experience an increase in body fat and weight gain. To achieve their desired weight and ideal body shape, they often use various methods such as changing their diet, exercising regularly, undergoing body treatments, and even taking diet pills. However, these unhealthy practices often trigger serious eating disorders. Chronic eating disorders can lead to chronic illness. Therefore, this study aims to explore the relationship between negative body image and eating disorders in teenage girls: This study is an observational research with a cross-sectional design conducted in several high schools in Malang City. The research was carried out from July to August 2022. The sampling technique used was simple random sampling. The dependent variable in this study is eating disorders, while the independent variable is negative body image. The research instruments used were the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) to measure body image satisfaction and the Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS) to assess eating disorders. Statistical analysis was performed using the chi-square test. Results: The results showed a significant relationship between negative body image and *binge eating disorder* ($p=0.004$). Conclusion: It can be concluded that negative body image has an influence on the occurrence of eating disorders.

Keywords: Body image, eating disorders, adolescent

PENDAHULUAN

Peningkatan kebutuhan gizi selama masa remaja diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan fisik yang cepat serta perkembangan neurokognitif yang berlangsung. Pertumbuhan yang pesat selama masa remaja mempengaruhi

komposisi tubuh, perubahan berat badan, massa tulang, dan tingkat aktivitas fisik, yang secara kolektif menyebabkan variasi dalam kebutuhan gizi pada remaja [1]. Selama masa pubertas hingga akhir remaja, perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh yang mungkin membuatnya merasa

Alamat Korespondensi Penulis:
Berliana Puspita
Email : berliana.pspt@gmail.com

Alamat: Jl. Soekarno Hatta No.7, Darungan, Kec. Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64225

jauh dari bentuk tubuh ideal, sementara laki-laki cenderung lebih puas dengan peningkatan massa otot [2]. Perubahan bentuk tubuh, bersamaan dengan penambahan berat badan dan tinggi badan, dapat memicu perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh dan mendorong timbulnya gangguan perilaku makan pada remaja, yang sering kali dipicu oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap citra tubuh [3].

Gangguan makan tidak terjadi secara tiba-tiba; secara internal, faktor-faktor seperti jenis kelamin perempuan, usia remaja, dan persepsi negatif terhadap citra tubuh dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan makan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti tekanan dari keluarga, *eksposur* terhadap tren diet dalam media massa, pengaruh dari lingkungan pertemanan, situasi ekonomi, tingkat stres, dan faktor budaya lokal juga dapat berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan [4].

Jumlah penderita gangguan makan di Jawa Timur telah mencapai 41.605 kasus, dengan prevalensi yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Pada tahun 2019, rata-rata prevalensi penderita gangguan makan di Jawa Timur mencapai 114,54 kasus per 100.000 penduduk [5].

Faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan makan adalah citra tubuh, yang merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk tubuh mereka [6]. Citra tubuh dapat dibedakan menjadi positif dan negatif. Individu dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilan mereka, serta terbuka terhadap perubahan bentuk tubuh. Di sisi lain, individu dengan citra tubuh negatif merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, merasa tidak cocok dengan citra tubuh ideal yang dipromosikan oleh media dan lingkungan sosial [7].

Perbedaan dalam citra tubuh, seperti perbedaan dalam ukuran, proporsi, dan bentuk tubuh, dikenal sebagai distorsi citra tubuh. Distorsi citra tubuh pada masa pubertas sering terkait dengan perilaku makan yang bermasalah. Remaja perempuan yang mengalami distorsi citra tubuh memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* dan *binge eating disorders*.

Maka dari itu, penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan tipe *binge eating disorders* dengan subjek remaja putri usia 16—18 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain survei analitik menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada tahun 2022. Populasi merupakan siswi di Kota Malang sebanyak 10355 orang. Populasi dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sebanyak 111 orang yang telah melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswi berusia 16—18 tahun yang memiliki isu dengan citra tubuh. Kriteria eksklusi penelitian ini siswi yang menolak menjadi responden penelitian.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah gangguan makan jenis *binge eating disorder* dan variabel bebas yaitu citra tubuh. Citra tubuh diukur dengan skala ordinal dengan 2 kategori yaitu 1 puas dengan skor <110, 2 tidak puas ringan dengan skor >110 ; Gangguan makan diukur dengan skala ordinal; 1 *anorexia nervosa* (skor *anorexia nervosa* memenuhi) 2 *bulimia nervosa* (skor *bulimia nervosa* memenuhi) dan 3 *binge eating disorder* (skor *binge eating disorder* memenuhi)

Data dikumpulkan dengan kuisisioner. Kuisisioner citra tubuh menggunakan kuisisioner *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Kuisisioner untuk mengukur citra tubuh berdasar aspek dari Chaplin, 2011 menggunakan *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBSRQ-AS) pertanyaan dari kuisisioner tersebut mewakili tiap aspek dari citra tubuh evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap ukuran tubuh. Hasil uji reliabilitas instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS) dengan subjek remaja adalah 0,710. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen berada dalam rentang derajat reliabilitas tinggi. Hal ini menyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi sehingga instrumen mampu menghasilkan skor- skor konsisten pada setiap item [8]. Kuisisioner untuk mengukur gangguan makan menggunakan *Eating Disorder Diagnostic Scale* (EDDS) dengan hasil tes realibitilas kuat ($\kappa = 0,87$). Demikian juga, konsistensi internal dari skor komposit gejala keseluruhan kuat (Cronbach's = 0,91). Data dianalisis menggunakan SPSS 22 dengan model tes *chi-square test* untuk menganalisis hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

No	Jenis Karakteristik	n	%
1	Usia		
	16	49	45
	17	41	36
	18	21	18
2	Citra tubuh		
	Puas	10	9

	Tidak puas ringan	101	90
3	Gangguan makan		
	<i>Anorexia</i>	25	22
	<i>Bulimia</i>	8	7
	<i>Binge eating disorder</i>	56	50

Tabel 1 menyatakan bahwa penelitian sebagian remaja putri berusia 16 tahun (45%). Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden tidak puas dengan citra tubuh (90%) dan sedikit yang puas dengan citra tubuh (9%). Sebagian remaja putri dalam penelitian ini mengalami gangguan makan jenis *anorexia nervosa* (22%), *bulimia nervosa* (7%), dan *binge eating disorder* (50%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan *Anorexia Nervosa*

Variabel	Gangguan makan		P		
			Value*		
	Tidak AN*	AN*			
	n	%	n	%	
Citra Tubuh					
Puas	10	9	2	1.8	
Tidak Puas	76	68	23	20.7	0.463

*Tidak AN = Tidak *Anoreksia Nervosa*

*AN = *Anoreksia Nervosa*

*Nilai p yang diperoleh dari hasil uji korelasi Chi Square. Berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 3. Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan *Bulimia Nervosa*

Variabel	Gangguan makan	P
----------	----------------	---

	Tidak BN*		BN*		Value*
	n	%	n	%	
Citra Tubuh					
Puas	12	10	0	0	
Tidak Puas	91	81	8	7.2	0.388

*Tidak BN: Tidak *Bulimia Nervosa*

*BN: *Bulimia Nervosa*

*Nilai p yang diperoleh dari hasil uji korelasi *Chi Square*. Berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 4. Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan *Binge Eating Disorder*

Variabel	Gangguan makan				P Value*
	Tidak BED*		BED*		
	n	%	n	%	
Citra Tubuh					
Puas	11	9.9	1	0.9	
Tidak Puas	44	39.6	55	49.5	0.02

*Tidak BED: Tidak *Binge Eating Disorders*

*BED: *Binge Eating Disorders*

*Nilai p yang diperoleh dari hasil uji korelasi *Chi Square*. Berhubungan secara signifikan ($p < 0,05$).

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, didatakan bahwa subjek penelitian remaja putri tidak puas dengan citra tubuh sebanyak 90% dan puas dengan citra tubuh sebanyak 9%. sedangkan sebagian remaja putri dalam penelitian ini mengalami gangguan makan jenis *anorexia*

nervosa (22%), *bulimia nervosa* (7%), dan *binge eating disorder* (50%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dengan gangguan makan jenis *anorexia nervosa* remaja putri ($p = 0.463$), jenis *bulimia nervosa* ($p=0,388$) dan ada hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan jenis *binge eating disorder* ($p=0.002$).

Body image, atau biasa disebut citra tubuh, adalah keyakinan atau persepsi mengenai kesadaran akan tipe tubuhnya. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua kategori: citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. *Body image* positif adalah pandangan positif terhadap tubuh sendiri dan penerimaan terhadap tipe tubuh tersebut, sedangkan *body image* negatif adalah pandangan negatif terhadap bentuk fisik seseorang dan ketidakpuasan terhadap tipe tubuh seseorang dikatakan ada [9]. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian remaja perempuan peserta penelitian memiliki ketidakpuasan ringan terhadap *body image* (90%), sedangkan sebagian remaja perempuan dalam penelitian ini mengalami *anorexia nervosa* (22%), gangguan makan *bulimia nervosa*. (7%) dan *binge eating disorder* (50%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh remaja putri dengan gangguan makan jenis *binge eating* ($p=0,002$) tidak ada hubungan citra tubuh dengan gangguan makan jenis *anorexia* ($p=0.463$) dan tidak ada hubungan citra tubuh dengan gangguan makan jenis *bulimia* ($p=0.388$)

Varian citra mendapat tingkat signifikansi (p -value) sebesar 0,002 dan $< 0,05$. Hal ini sesuai dengan hipotesis karena tingkat signifikansinya kurang dari $\alpha = 0,05$. Artinya, citra tubuh memiliki dampak yang signifikan terhadap *binge eating disorder* pada remaja putri, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan . Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian relevan yang

menunjukkan bahwa citra tubuh berhubungan dengan gangguan makan. Citra tubuh yang positif dapat mencegah gangguan makan pada wanita muda, hingga 14,3% responden berisiko mengalami gangguan makan, hubungan yang signifikan ($p=0,04$) [10].

Wanita muda menjadi lebih peduli dengan perubahan tubuh yang dapat memengaruhi pembatasan diet karena merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuh yang cepat [11]. Lingkungan sosial seringkali mempengaruhi persepsi terhadap citra tubuh seseorang. Misalnya, wanita muda berpikir bahwa jika memiliki kulit putih, tubuh langsing, dan payudara besar berukuran normal, akan terlihat menarik [12]. Namun, banyak remaja yang mengambil jalan yang salah untuk mendapatkan *image* tersebut.

Penampilan bukanlah ukuran dari konsep ini, karena citra tubuh adalah konsep psikologis subyektif yang inheren. Remaja dengan tubuh ideal juga dapat mengalami citra tubuh yang negatif, yang mengarah pada munculnya kecenderungan gangguan makan. Semakin besar perbedaan antara berat badan target dan berat aktual, semakin besar upaya untuk menurunkan berat badan untuk mempertahankan penampilan yang menarik, dan semakin besar pula risiko berkembangnya kecenderungan gangguan makan *anorexia nervosa* [13].

Sebuah studi menemukan hubungan yang signifikan antara *subscale Obesity Concern* (takut gemuk) dan *self-rated weight* (kategori tinggi badan) [14]. Angka negatif meningkatkan kejadian gangguan makan. Studi lain juga menunjukkan bahwa orang yang lebih memperhatikan penampilan fisik pada subskala Penampilan dan Orientasi dan pada subskala Obesitas (takut gemuk) memiliki

risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan makan [15].

Ini menunjukkan bahwa remaja dengan ketidakpuasan fisik berisiko lebih tinggi mengalami gangguan makan. Hal ini konsisten dengan studi korelasi positif yang menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh responden, semakin rendah risiko gangguan makan replikasi faktor risiko *bulimia nervosa* (BN) dan, pada tingkat yang lebih rendah, *anorexia nervosa* (AN) [16].

Citra tubuh berhubungan secara signifikan dengan nilai *p value* sebesar 0.002. Terdapat hubungan bermakna antara remaja putri memiliki citra tubuh negatif dengan kejadian gangguan makan, hal tersebut disebabkan karena tidak hanya citra tubuh saja yang dapat mempengaruhi gangguan makan seseorang namun juga terdapat faktor lainnya seperti pengetahuan dan media sosial [17]. Komponen utama perilaku makan menyimpang yang dapat menyebabkan ketidakpuasan citra tubuh meliputi masalah berat badan, masalah bentuk tubuh, dan kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang menyimpang juga dikaitkan dengan citra tubuh yang terganggu, kenaikan dan penurunan berat badan, sehingga menimbulkan kekhawatiran tentang obesitas. , yang dapat disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan zat gizi, baik yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh maupun penyerapan zat gizi penting [18] Semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya citra tubuh yang positif, seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa merasa rendah diri [19].

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat didapatkan ringkasan bahwa ada korelasi kuat antara citra tubuh dengan gangguan makan jenis binge eating disorder namun tidak ada korelasi antara citra tubuh dengan gangguan makan jenis anoreksia dan bulimia. Untuk penelitian selanjutnya disarankan meninjau gangguan makan dari segi lain, seperti pola makan dan kebiasaan diet.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Haq, A. B., and Murbawani, E. A., Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model. *Journal of Nutrition College*, [Online]. 2014. Volume 3(4), pp. 489-494. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6841>
- [2]. Santrock JW. *Adolescents: perkembangan remaja* (edisi keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga; 2003
- [3]. Brown, J.. *Nutrition through the life cycle*. USA: Wadsworth. 2013
- [4]. Bruening M, Eisenberg M, MacLehose R, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer. D. Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors: breakfast, fruit, vegetable, whole-grain, and dairy intake. 2012
- [5]. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). *GBD Compare*. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2019.
- [6]. Andriyani Andriyani Mustika N.. "Eksploitasi Anak: Perlindungan Hukum Anak Jalanan dalam Perspektif Hukum Pidana di Daerah Yogyakarta." *Jurnal Jurisprudence* 2012. Vol. 1 No. 1 Bulan Juli Tahun 2012.
- [7]. Grogan Grogan, S.. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). New York: Routledge. 2016
- [8]. Ni Luh Rahayu Widiasti. *Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan. Konseling*. Universitas Pendidikan Indonesia. 2016
- [9]. Willianto Willianto Willianto, D. A. Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. 2017
- [10]. Siregar Siregar, R. U. P.. Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas: Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2017. 3(1), 1-7. Retrieved from <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1>
- [11]. Maryusman Maryusman, T., Mawapi, Y. P., & Syah, M. N. H.. Apakah Citra Tubuh dan Risiko Gangguan Makan Berisiko Anemia? Studi Kasus Pada Siswa Putri. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2020. 4(2622–7622), 22–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.34>
- [12]. Andriyani Andriyani Mustika N. "Eksploitasi Anak: Perlindungan Hukum Anak Jalanan dalam Perspektif Hukum Pidana di Daerah Yogyakarta." *Jurnal Jurisprudence* 2012. Vol. 1 No. 1 Bulan Juli Tahun 2012.
- [13]. Rice, F.P, & D.. *The Adolescent Development, Relationship & Culture*. Gramedia pustaka utama. 2002
- [14]. Kurniawan Kurniawan, M. Y., & Briawan, D. Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 2019.9(2). <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.2.%p>
- [15]. Natarijadi Hadiati Natarijadi, D. N., & Hadiati, T. The Relationship Between Body Image With Eating Disorder In Medical Studi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2021.10(3), 204–209
- [16]. Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P., & Shaw, H.. Risk factors that predict future onset of each DSM–

5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 2017. 126(1), 38–51. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>

- [17]. Oktapianingsi Oktapianingsi, & Sartika, A. N. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri . *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 2022. 7(2), 101–107. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>
- [18]. Ningrum Ningrum JY, Studi P, Gizi I, Kesehatan FI, Surakarta UM. Hubungan persepsi citra tubuh dengan risiko gangguan makan pada mahasiswi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta. 2021;
- [19]. Hasmalawati Hasmalawati, N.. Pengaruh Body Image Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2017. 2 (2). <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>