

BAB II. ANOREKSIA DI MASYARAKAT

II.1 Penyakit

Penyakit bisa dikatakan hal yang sangat merugikan bagi tubuh seseorang. Menurut Restianti, H (2009) Penyakit merupakan kegagalan manusia menyingkirkan bahan buangan lendir dan racun yang menghalangi fungsi – fungsi normal tubuh manusia. Jadi dapat disimpulkan bahwa penyakit merupakan kondisi abnormal yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Penyakit dapat melibatkan gangguan pada struktur atau fungsi tubuh, dan seringkali menyebabkan gejala dan gangguan kesejahteraan fisik, mental atau emosional. Penyakit dapat bersifat akut, yaitu timbul secara tiba – tiba dan berlangsung dalam jangka waktu yang terbatas atau dapat bersifat kronis, yaitu berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau bahkan seumur hidup.

II.1.1 Penyakit Fisik

Penyakit fisik merujuk pada kondisi kesehatan yang mempengaruhi tubuh secara fisik. Menurut Kemenkes (2018) Penyakit fisik akan berdampak menjadi penyakit diabetes, hipertensi, obesitas, stroke, penyakit jantung kronis, dan gagal ginjal/ Ini berarti bahwa penyakit tersebut nyata pada tubuh. Penyakit fisik dapat melibatkan organ tubuh tertentu, sistem tubuh, atau bahkan seluruh tubuh.

Penyakit fisik bisa bersifat akut atau kronis. Penyakit akut umumnya timbul secara tiba-tiba dan berlangsung dalam jangka waktu yang tak terbatas. Contohnya adalah flu, infeksi bakteri, atau patah tulang. Penyakit kronis, di sisi lain berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau bahkan seumur hidup. Contohnya adalah diabater, penyakit jantung, atau kanker.

II.1.2 Penyakit Psikis

Penyakit psikis, juga dikenal sebagai gangguan mental atau gangguan jiwa. Menurut Kemenkes Indonesia (2022) penyakit psikis atau gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi gangguan suasana hati, kemampuan berfikis, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Kemenkes mengakui bahwa gangguan mental dapat beragam, termasuk depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan makan dan banyak lagi.

Penyakit psikis mempengaruhi interaksi sosial dan kualitas kehidupan secara keseluruhan.

Penyakit psikis ini termasuk Anoreksia Nervosa yang melibatkan pola makan yang tidak sehat, obsesi terhadap berat badan, ketidakpuasan tubuh, dan dampak negatif pada kesehatan fisik.

II.2. Anoreksia

1. Pengertian Anoreksia

Menurut Johnsons (1994) dalam Istiany 2013 Anoreksia merupakan keadaan dimana seseorang kehilangan nafsu makan yaitu kecemasan akan bentuk tubuh yang membuat remaja menahan makan karena takut mengalami kelebihan berat badan yang membuat mereka merasa kurang percaya diri.



Gambar II.1 Penderita Anoreksi

Sumber : <https://www.k24klik.com/blog/wp-content/uploads/2018/11/anorexia-deadly-mental-illness.jpg>

Di dunia jaman sekarang manusia terutama wanita mencoba ingin menampilkan penampilan yang sempurna untuk dirinya sendiri, teman – teman yang melihatnya juga keluarga yang mereka sayangi. Ini bisa terjadi tentu saja karena standarisasi cantik yang sama disemua negara yaitu bertubuh langsing kurus, putih, dan tinggi.

Hal tersebut diperkuat dengan banyaknya tokoh idola, artis iklan tv yang memiliki tubuh kurus.

2. Gejala Anoreksi

Menurut Wijaya (2017), bahwa ada beberapa gejala Anoreksia diantaranya adalah:

1. Pemilih dalam menentukan makanan seperti menggolongkan mana makanan yang baik dan yang jelek bagi tubuhnya sendiri
2. Pikirannya selalu tertuju pada kalori dan berat badan
3. Berat badan cepat sekali menurun secara drastis
4. Menghindari pertemuan yang menyediakan makanan
5. Olahraga terlalu berlebih tanpa mengenal lelah dan waktu
6. Sesitif terhadap suhu dingin
7. Gugup saat sedang makan dan mudah sekali menangis
8. Denyut nadi lambat dan lemah

3. Faktor Anoreksia

Menurut (Kurniawati & Suarya 2019) penyebab Anoreksia diantaranya adalah

1. Faktor Psikologis

Kebanyakan remaja putri memiliki pikiran dan gambaran yang negatif atas tubuhnya sendiri dan merasa ketidakpuasan serta ketakutan pada kegemukan sehingga menyebabkan depresi. Memperbaiki persepsi diri yang negatif pada wanita

2. Faktor Biologis

Penderita Anoreksia mengalami banyak komplikasi penyakit pada tubuhnya seperti penekanan pada fungsi tiroid amenore yang menimbulkan penurunan hormon dan juga memperlambat menstruasi.

3. Faktor Lingkungan

Terdapat konflik di dalam sebuah lingkungan baik lingkungan keluarga, pertemanan, dan sosial lainnya. Karena konflik tersebut terjadi makan tekanan yang tidak realistis dan harapan yang sangat tinggi sehingga membuat setres dapat memicu kecenderungan Anoreksia dan kesimpangan pola makan.

4. Kecenderungan Anoreksia

Menurut Wijaya (2018) Kecenderungan Anoreksia merupakan suatu keadaan yang dimana seseorang salah dalam memandang berat badan. Merasa berat badannya berlebih padahal berat badannya normal dan menunjukkan perilaku menahan lapar, memilah milih dalam makanan, dan takut berlebih akan kenaikan berat badan. Kecenderungan Anoreksia dapat diukur dan diketahuin dengan menggunakan alat ukur berupa skala *Eating Attitude Test* (EAT-26) yaitu *food preoccupation, body image for thinness, vomiting and lecxating abuse, deating and slow eating*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan Anoreksianya.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak – kanak menjadi dewasa. Masa ini sering disebut masa kritis kedua yang menimbulkan konflik – konflik selain dalam diri remaja tapi dalam hubungannya dengan yang lain. Britis Medical Association mengemukakan bahwa citra wanita kurus dan ramping yang digambarkan media massa mendorong para remaja menjalani pola makan yang tidak benar.

II.3. Persepsi Diri yang Negatif pada Wanita

II.3.1. Persepsi Diri

Menurut Robert R (2003) Perbedaan yang konsisten dan luas antara pria dan wanita khususnya dalam masyarakat melibatkan cara mereka mempersepsikan dan mengevaluasi penampilan mereka. Dimulai dari masa remaja, wanita memiliki kepedulian lebih besar terhadap citra diri daripada pria. Persepsi diri yang negatif pada wanita menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan mental seseorang.

II.3.2. Teknan Sosial

Norma Sosial biasanya memprioritaskan penampilan fisik yang dapat menekan seseorang yang dapat merugikan nilai-nilai dan prestasinya yang lain. Dengan adanya norma sosial yang seperti itu membuat seseorang mudah menghakimi dan memperkuat ketidakamanan dalam dirinya yang membuat merasa selalu tidak cukup atau memadai. Di bawah tekanan inilah seseorang untuk menjadi sempurna

dan seseorang tersebut akan merasa kecil dan tidak berharga juga akan lupa potensi dan keunikan yang ia miliki.

Krumel dalam Kurnianingsih (2019) mengatakan bahwa supaya tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman-teman sebaya maka remaja wanita harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pengaruh yang sering diberikan oleh teman sebaya berkaitan dengan penampilan dan perilaku.

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan sering berkumpul dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya sehingga dapat dimengerti bahwa sikap, minat, penampilan dan perilaku teman sebaya lebih besar pengaruhnya daripada keluarga. Remaja akan berusaha mengikuti dan tidak tampak beda dengan motif agar disukai dan diterima oleh teman sebayanya.

Persepsi diri negatif pada wanita seringkali dipengaruhi oleh media yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis. Media menyajikan gambar-gambar tubuh ideal menciptakan ketidakpuasan pada penampilan iri sehingga menyebabkan rasa malu dan rendah diri yang tidak perlu. Iklan-iklan yang memanipulasi gambar tubuh untuk menciptakan pemahaman yang salah tentang kecantikan dan menekan wanita untuk mencapai bentuk tubuh yang tidak realistis.

Penampilan sempurna yang ditampilkan oleh selebriti atau model di media menjadi ukuran yang tak tercapai, membuat wanita merasa kurang bahagia. Tekanan media yang menyoroti kekurangan fisik dan mengabaikan kelebihan lainnya membuat wanita merasa tidak memadai dan meragukan dirinya sendiri.

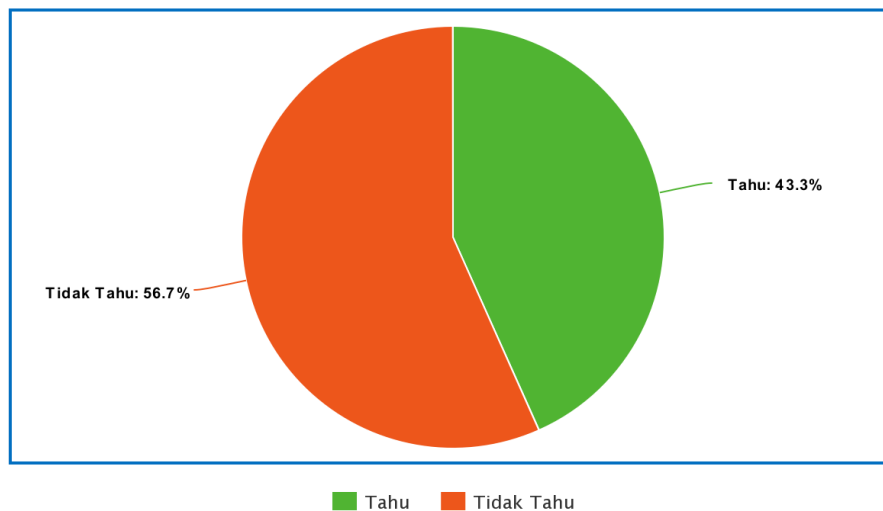
Tekanan media terhadap wanita dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan diri, rendah diri, dan gangguan makan. Penting untuk mengembangkan kritisisme terhadap citra yang ditampilkan dalam media dan mempromosikan penerimaan diri yang positif, keberagaman, serta nilai-nilai lain yang lebih penting daripada penampilan fisik semata.

II.4. Tanggapan Masyarakat mengenai Anoreksia

II.4.1. Kuisisioner

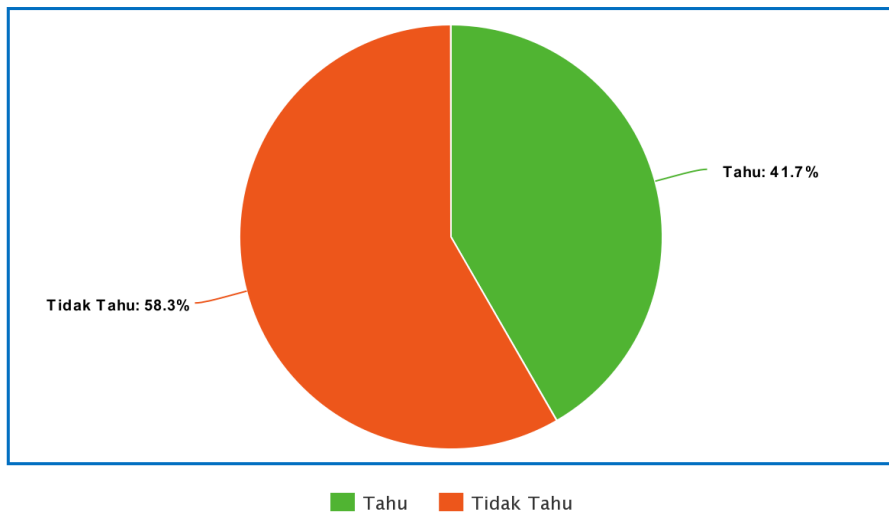
Hasil dari kuisisioner yang telah diisi melalui online dan kuisisioner terbuka seperti menyebarkan kertas yang berisi pertanyaan kepada masyarakat dengan responden sebanyak 60 orang. Kuisisioner ini disebar di wilayah Kota Bandung dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan dan pengetahuan masyarakat umum kota Bandung khususnya remaja wanita mengenai Anoreksia.

Pada gambar II.2 dapat diketahui apakah responden mengetahui apa itu Anoreksia?. Sebanyak 56,7% (26 orang) mengetahui Anoreksia, dan 43,3% (34) tidak mengetahui Anoreksia



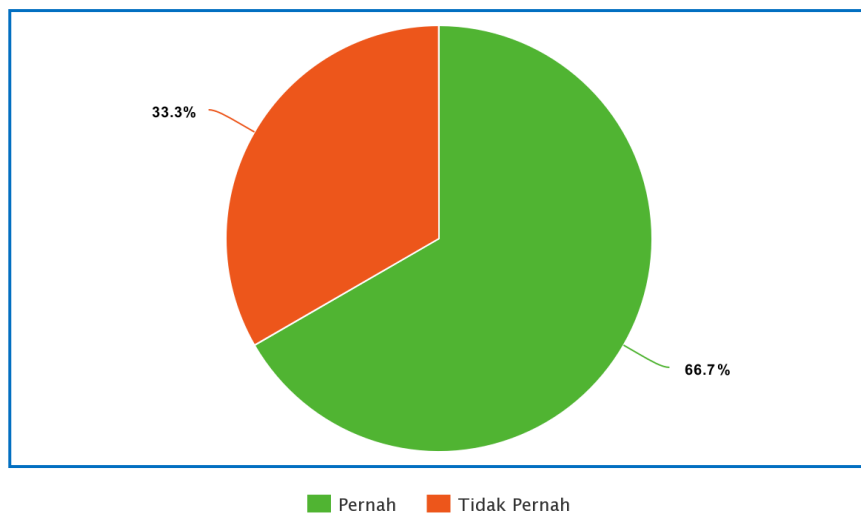
Gambar II.2 *Pie Chart* Apa itu Anoreksia?

Pada gambar II.3 dapat diketahui apakah responden mengetahui apa bahaya dari penyakit Anoreksia? Sebanyak 41,7% (25 orang) mengetahui bahaya Anoreksia, 58,3% (35 orang) tidak mengetahui bahaya Anoreksia.



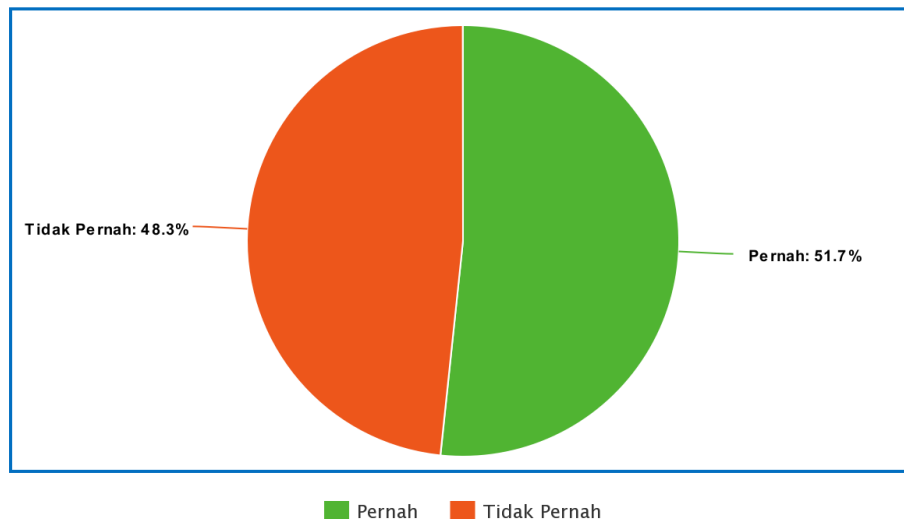
Gambar II.3 *Pie Chart* Bahaya Anoreksia

Pada gambar II.4 menanyakan apakah pernah dikritik karena bentuk tubuhnya atau mengalami body shaming? Sebanyak 66,7% (40 orang) pernah dan 33,3% (20 orang) tidak pernah.



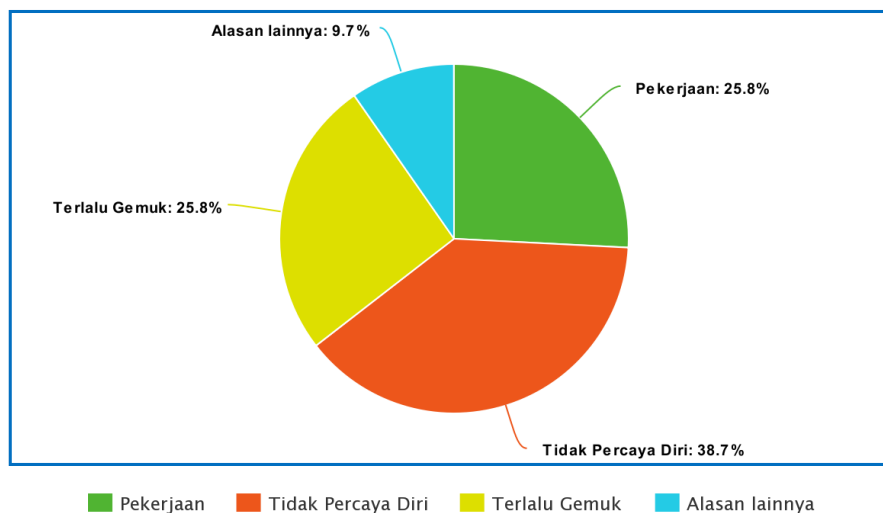
Gambar II.4 *Pie Chart* Mendapatkan kritikan

Pada gambar II.5 menanyakan apakah pernah melakukan diet?. Sebanyak 51,7% (31 orang) pernah melakukan diet dan 48,3% (29 orang) tidak pernah melakukan diet.



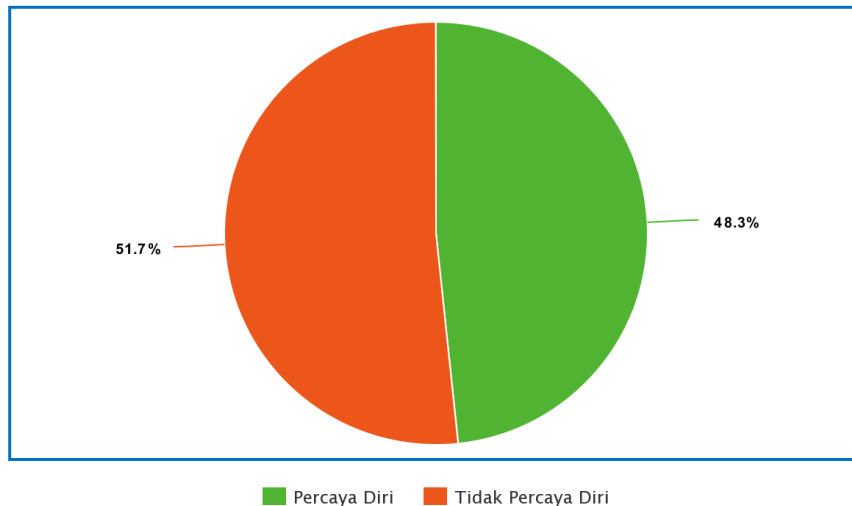
Gambar II.5 *Pie Chart* Diet

Pada gambar II.6 menanyakan apa alasannya melakukan diet. Sebanyak 25,8% (8 orang) karena tuntutan pekerjaan, sebanyak 38,7% (12 orang) karena tidak percaya diri, sebanyak 25,8% (8 orang) karena terlalu gemuk, sebanyak 9,7% (3 orang) karena alasan lainnya.



Gambar II.6 *Pie Chart* Alasan Diet

Pada gambar II.7 menanyakan apakah narasumber percaya diri akan bentuk tubuhnya atau tidak? Sebanyak 48,3% (25 orang) merasa percaya diri dan 51,7% (35 orang) merasa tidak percaya diri



Gambar II.7 Percaya diri atau tidak

II.5. Wawancara Psikolog

Pengumpulan data dengan metode wawancara kepada ahli psikologi mengenai Anoreksia dilakukan pada hari Rabu 7 Januari 2023 pada pukul 13.00 WIB sampai dengan 15.00 WIB dengan cara tatap muka dan langsung bertanya kepada S. Adani Larasati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., CHt. Menurutnya Anoreksia itu adalah pengaruh utamanya tentang persepsi seseorang, Persepsi tentang diri dia yang khawatir bahwa dia akan gemuk. Jadi meskipun dia sudah kurus dia memandang diri dia itu tetap gemuk. Hal tersebut dating biasanya dari lingkungannya, dari normanya atau persepsi diri dia sendiri yang sebenarnya itu sifatnya destruktif. Bisa juga datangnya dari pola pengasuhan orang tua, bisa juga dari trauma yang dirasakan dan masih banyak penyebabnya.



Gambar II.8 Wawancara

Menurutnya Anoreksia memiliki dua type, ada yang mengatur asupan kalorinya secara ketat sampai melakukan diet, puasa dan lainnya, selanjutnya ada yang tidak mau makan sama sekali atau orang tersebut akan makan sebanyak mungkin dan diwaktu yang berdekatan dia akan segera memuntahkannya kembali.

Seseorang dapat dinyatakan Anoreksia berdasarkan diagnosa para ahli karena memang ada sintom-sintom tersendiri seperti berat badan yang berada dibawah rata rata, Contohnya usia 15 tahun harus sudah mencapai 30 Kg lebih tetapi ternyata ketika dilihat orang tersebut sudah kehilangan 50% nya dan itu juga teridentifikasi mal nutrisi. Lalu terdapat kebiasaan memuntahkan makanan atau diet secara ketat dan sebagainya biasanya ditemukan oleh dokter. Dokter yang menangani karena biasanya orang – orang yang terkena anoreksia itu akan segera dilarikan ke dokter ketika mereka itu pingsan karena mal nutrisi. Jadi hal itu baru diketahui anoreksia. Memang ada yang dikarenakan Faktor secara genetik tubuh itu tidak bisa menyerap lemak dia tidak bisa mengembangkan otot sehingga terlihat seperti hanya bentukan tulang secara morfologi. Ketika seseorang di diagnosis Anoreksia karena factor genetic juga hasil dari tes dokter.

Standar kecantikan di Indonesia sudah dikatakan tidak sehat karena hanya memikirkan penampilan tanpa tau adanya dampak yang di dapat salah satunya bentuk tubuh yang kurus dan langsing. Standar kecantikannyapun menjadi tolak

ukur untuk bisa diterima seperti contoh tokoh idol di Korea selatan yang menjamur di Indonesia pasti disukai banyak orang terutama diusia remaja. Hal itu benar – benar berpengaruh sekali karena idol itu sebagai patokan dan cerminan apa yang dia inginkan. Ditambah bullying juga karena memiliki badan gemuk hasilnya dia melakukan diet ketat sampai mal nutrisinya dibatasi. Semua ini berdasarkan sosial dan norma masyarakat.

II.6. Analisis Perancangan

Table II.1 Analisis 5W+1W

5W+1H	Pertanyaan	Jawaban
What	Apa itu penyakit Anoreksia?	salah satu gangguan kesehatan dimana pengidapnya terobsesi untuk memiliki tubuh kurus dan merasa takut terlihat gemuk. Penderita Anoreksia akan tetap membatasi porsi makannya seminimal mungkin dan berolahraga secara berlebihan.
Who	Siapa yang rentan terkena penyakit Anoreksia?	Generasi muda yang sedang memperhatikan penampilannya khususnya wanita.
When	Kapan Anoreksia bisa terjadi?	Pada saat seseorang merasa dirinya gemuk, lalu melakukan segala cara untuk kurus hingga kronis.

Why	Mengapa Anoreksia bisa terjadi?	Karena berbagai macam faktor seperti, lingkungan, sosial dan budaya yang mengharuskan melakukan diet ketat yang tidak wajar.
Where	Dimana yang dirasakan ketika sakit Anoreksia?	Fisik dan Psikis
How	Bagaimana solusi untuk mencegah terjadinya Anoreksia?	Membuat media untuk mengedukasi dan mengajak masyarakat agar dapat memiliki persepsi positif akan tubuhnya.

II.7. Resume

Berdasarkan dari analisis kuisioner dan wawancara di atas bahwa ternyata lebih banyak responden yang masih belum mengetahui apa itu Anoreksia. Masih banyak yang tidak tahu bahaya dari penyakit Anoreksia. Terlihat masih banyak masyarakat yang sering mendapatkan kritikan mengenai bentuk tubuhnya dan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

II.8. Solusi Perancangan

Berdasarkan permasalahan dan analisa di atas, maka solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan di atas yaitu dengan perancangan persuasi yang dilakukan untuk mengajak masyarakat merubah persepsi diri yang negatif terhadap tubuhnya agar dapat mencegah terjadinya penyakit Anoreksia.