BAB II. GANGGUAN MAKAN

II.1 Definisi Gangguan Makan

Menururt Poerwandari (2000), gangguan makan adalah kondisi yang termasuk kedalam *psikologi abnormal* dimana penderitanya memiliki citra diri yang tidak rasional yang bisa membahayakan pengidapnya bahkan lebih parahnya lagi menjerumuskan mereka pada kematian.



Gambar II.1 Gangguan Makan
Sumber : http://www.roots.gr/images/eating_disorders.jpg
(Diakses pada 13/04/2016)

Gangguan makan juga ditandai dengan perilaku ekstrim penderitanya untuk mencapai tujuan yang mereka anggap benar meski faktanya bisa membawa mereka pada kondisi kritis. Keyakinan itu bisa menjadi salah satu penyebab gangguan makan mereka yang sulit untuk diatasi bila hanya melarang penderitanya (Poerwandari, 2000).

II.2 Etiologi Gangguan Makan

Menurut Permatasari (2012) meskipun etiologi (penyebab) terjadinya gangguan makan ini masih bersifat kompleks yang artinya belum ada alasan yang pasti, tapi gangguan makan ini bisa timbul dari kombinasi faktor psikologis, lingkungan maupun biologis.

Sejumlah anak yang terlahir secara prematur tumbuh dengan kondisi yang buruk. Asupan nutrisi dari makanan yang dikonsumsinya tidak distimulasi dengan baik.

Akibatnya, banyak anak dengan kondisi ini tumbuh dengan gizi yang kurang bahkan menandakan gejala pada gangguan makan.

Pemicu lain dari gangguan makan yang biasa terjadi dikalangan remaja ini adalah karena kelabilan yang membuat mereka mudah merasa stress, depresi dan kekhawatiran berlebih terhadap sesuatu. Hal tersebut bisa menjadi pemicu utama perilaku menyimpang seperti gangguan makan.

Faktor lingkunganpun tidak jauh beda menjadi faktor utama penyebab terjadinya gangguan makan. Contoh paling sederhana adalah kebiasaan orang khususnya remaja yang cenderung meniru gaya hidup orang barat yang perlahan merubah persepsi mereka bahwa penilaian diri diukur dengan bagaimana tampilan tubuh.

II.3 Faktor Resiko Gangguan Makan

Gejala gangguan makan yang mudah dikenali pada 10% kaum remaja khususnya perempuan ini bisa dilihat dari faktor kebahagian mereka selain dari faktor kesehatan. Penderita gangguan makan bisa dengan mudah tertolong bila gejala ini diketahui sedini mungkin karena gangguan makan pada umumnya ditandai dengan diet yang normal Selain itu, remaja perempuan adalah kelompok yang paling beresiko tinggi yang menjalankan diet dan berakhir pada gangguan makan dibanding kelompok yang lain (Maulana, 2008).

Gejala lain yang merupakan faktor dari timbulnya gangguan makan ini adalah ejekan yang berhubungan dengan berat badan yang tidak lazim dikalangan remaja. Beberapa ejekan dikalangan remaja ini memungkinkan menjadi sebab kalangan remaja menjadi rawan mengidap gangguan makan. Fakta berdasarkan Sistem Pengawasan Risiko Perilaku Remaja 2003 pelaporan kasus *bully* yang terjadi dikalangan remaja ini mayoritas tentang frekuensi ejekan mengenai berat badan mereka (Maulana, 2008).

Disejumlah negara khususnya dinegara maju lebih dari 13% pelajar dilaporkan berpuasa dalam masa 24 jam atau lebih dalam beberapa bulan untuk mengurangi berat badan, dan lebih dari 11% perempuan dan 7% lelaki dilaporkan mengambil pil diet, bubuk, atau cairan dalam beberapa bulan (Maulana, 2008).

II.4 Jenis - Jenis Gangguan Makan

Menurut Robertson seperti yang dikutip oleh Hartiansyah (2008), gangguan makan bisa digolongkan menjadi 3 jenis yaitu :

- *Anoreksia Nervosa* (AN), gangguan makan yang ditandai dengan penolakan untuk mempertahankan berat badan yang sehat dan rasa takut yang berlebihan terhadap peningkatan berat badan akibat pencitraan diri yang menyimpang.



Gambar II.2 Anoreksia Nervosa
Sumber : http://www.5n1khaber.com/wp-content/uploads/2015/10/rachael-farrokh-4.jpg
(Diakses pada 13/04/2016)

- *Bulimia Nervosa* (BN), gangguan makan dimana makan secara berlebihan kemudian mencoba mengeluarkan kembali apa yang telah mereka makan. Biasanya usaha mengeluarkan kembali makanan yang dimakan ini adalah memuntahkannya. Hal tersebut dianggap sebagai bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri dan menghilangkan rasa bersalah karena makan.
- Binge Eating Disorder (BED), gangguan makan dengan gejala cara makan yang berlebihan. Biasanya mereka mengatasi rasa bosan dengan makan. Penderita BED akan terus makan meskipun dalam keadaan kenyang yang mengakibatkan mereka mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

II. 5 Gagguan Makan Berlebih

II.5.1 Definisi Gangguan Makan Berlebih



Gambar II.3 Binge Eating Disorder
Sumber : http://tastelessgentlemen.com/wp-content/uploads/2015/11/how-to-stop-binge-eating.jpg
(Diakses pada 13/04/2016)

Gangguan makan berlebih (*Binge Eating Disorder/BED*) adalah gangguan makan dimana penderitanya akan makan makanan dalam jumlah besar dengan frekuensi waktu yang sering. Dalam beberapa kesempatan, hampir setiap orang bisa makan dalam jumlah besar, namun bagi penderita gangguan makan berlebih hal itu menjadi suatu kejadian yang sudah biasa. Berbeda dengan kebanyakan orang, penderita gangguan makan berlebih melakukan kebiasaan makannya secara tersembunyi. Mereka sering merasa malu dan memiliki perasaan bersalah dengan keadaan yang dideritanya hingga seringkali bersumpah untuk berhenti. Namun, penderita gangguan makan berlebih seringkali berfikir tidak ada keharusan untuk berubah dan lagi-lagi tidak bisa membendung hasratnya untuk makan berlebihan (Saraswati, 2005).

Menurut Ginanjar (2005), berbeda dengan *bulimia*, orang-orang pengidap gangguan makan berlebih menunjukan pola makan secara berlebihan berulang kali tetapi tidak mengeluarkan makanan tersebut sesudahnya. Dan biasanya penderita gangguan makan berlebih ini kurang melakukan aktivitas untuk menyeimbangkan pola hidupnya sehingga timbulnya pemadatan lemak

ditubuhnya. Akibatnya, seseorang dengan gangguan makan berlebih selalu merasa dirinya sangat buruk dari segi penampilan namun sukar untuk berubah.

II.5.2 Demografis Gangguan Makan Berlebih

Seperti demografis gangguan makan lainnya, penderita gangguan makan sering dijumpai pada kaum wanita. Namun tidak dipungkiri bahwa pria pun beresiko terhadap gangguan makan berlebih. Biasanya gangguan makan berlebih akan mudah berkembang pada usia sekitar remaja akhir dan dewasa awal. Pada usia tersbut, titik stress pada sebagian orang berada dipuncaknya ketika berbagai macam pola hidup dan diet yang mereka jalani tidak mengalami kemajuan. Akhirnya, mereka memilih makanan sebagai pengalihan yang baik bagi mereka (Bintari, 2003).

II.5.3 Gejala Gangguan Makan Berlebih

Secara fisik, gejala gangguan makan berlebih tidak begitu jelas terlihat. Beberapa orang dengan gangguan makan berlebih mungkin memiliki kelebihan berat badan (obesitas), namun beberapa orang dengan gangguan makan berlebih di awal juga memiliki berat badan yang normal (Irianto, 2007).

Secara emosional pun gejala gangguan makan berlebih akan sulit ditemukan. Orang dengan gangguan makan ini biasanya melakukan hal - hal yang berkaitan dengan gejalanya secara rahasia. Namun, ada gejala umum untuk mengenal gangguan makan berlebih antara lain :

- Orang dengan gangguan makan berlebih biasanya sering makan sendirian. Makanan yang dikonsumsinya pun terjumlah banyak. Mereka akan memakan makanannya dengan cepat. Mereka pun akan terus makan walau dalam keadaan kenyang atau tidak lapar.
- Kebiasaan makan berlebih membuat penderitanya merasa bahwa kebiasaan yang dilakukannya itu diluar dari kendali mereka. Tak jarang mereka merasa tertekan, menyesal dan sadar akan kebiasaan buruknya. Mereka akan mudah depresi dan cemas. Namun, tetap saja mereka tidak

berpikir tidak ada keharusan untuk berubah meski sering merasa tersisihkan.

- Sering melakukan diet tanpa kehilangan berat badan. Adapun penderita gangguan makan berlebih yang bisa menghilangkan berat badan mereka namun kembali bertambah. Hal tersebut karena mereka tidak bisa meninggalkan kebiasaan buruknya.
- Sulit untuk membicarakan masalah yang dideritanya kepada orang lain. Mereka akan berakhir dengan memendam permasalahannya sendiri dan stress akibatnya.

II.5.4 Etiologi Gangguan Makan Berlebih

Saat ini belum ada penyebab (etiologi) yang pasti mengapa gangguan makan berlebih ini terjadi (Mirza, 2008). Namun, ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan seseorang mengembangkan gejala gangguan makan berlebih antara lain :

- **Faktor biologis**

  Beberapa kasus yang terjadi menyebutkan bahwa seseorang dengan gangguan makan berlebih memiliki orangtua yang mengidap gangguan makan berlebih juga. Penderita gangguan makan berlebih ini mungkin mewarisi gen yang kuat sehingga cara pikir terhadap gaya hidupnya berubah sehingga mereka lebih beresiko untuk menderita gangguan makan berlebih.
- **Faktor psikologis**

  Kebanyakan penderita gangguan makan berlebih cenderung memperhatikan penampilannya. Namun hal itu justru bertabrakan dengan kondisi fisik beberapa penderitanya yang cenderung memiliki berat badan berlebih. Hal itu menjadikan penderitanya lebih rentan depresi. Pada akhirnya mereka akan berfikir bahwa dirinya sulit untuk mengontrol perilakunya. Obat - obatan menjadi jalan tengah dari masalahnya tersebut. Penderita gangguan makan akan sulit untuk mengendalikan stress, kebosanan dan kemarahan yang dialihkan pada makanan.

- **Diet**

  Beberapa orang menjalani diet sejak kecil. Tapi, masyarkat tidak mengetahui bahwa diet justru bisa menjadi faktor beresiko untuk mengembangkan gejala makan berlebih. Beberapa orang berdiet dengan makanan sebagai imbalannya. Diet juga bisa mendorong makan berlebih jika seseorang ada dalam tingkat depresi yang tinggi.

II.5.5 Dampak Gangguan Makan Berlebih Pada Kesehatan

Sejumlah besar penderita gangguan makan berlebih berakhir meninggal dunia, baik dari konsekuensi fisik langsung dari berat badan atau melalui bunuh diri. Beberapa penderitanya akan memiliki masalah psikologis yang besar. Beberapa penderitanya juga melakukan diet yang tidak sehat. Diet dimana mereka berhasil menurunkan berat badan namun tidak kuasa menahan rasa ingin makan berlebih.

Karena makanan yang mereka pilih pun makanan yang kaya akan lemak dan rendah protein mengakibatkan penderitanya memiliki beberapa penyakit yang serius seperti obesitas, diabetes, beberapa jenis kanker, penyakit jantung dan masalah menstruasi bagi wanita. Psikologisnya juga akan terganggu. Orang dengan gangguan makan berlebih akan mudah terkena depresi, gangguan tidur bahkan keinginan untuk bunuh diri (Ginanjar, 2005).

II.5.6 Pencegahan dan Penanganan Gangguan Makan Berlebih

Pencegahan seseorang dengan gejala makan berlebih seharusnya lebih mudah, dan lebih efektif ketimbang mengatasi gangguan makan berlebih yang sudah terjadi. Akan tetapi, seseorang dengan gejala awal gangguan makan berlebih mungkin tidak memikirkan atau tidak termotivasi untuk melakukan perubahan pada kebiasaannya. Maka pencegahan yang tepat pada masalah gangguan makan berlebih adalah dengan melakukan pendekatan personal.

Adapun penanganan pada gangguan makan berlebih yaitu dengan membujuk penderita ke psikolog dan psikiater. Psikolog akan merubah persepsi penderita bahwa apa yang dilakukannya adalah hal yang salah. Psikolog akan menuntun bagaimana seharusnya gaya hidup dan pola makan yang benar. Psikiater akan

menolong penderita dengan memberikan obat dan vitamin untuk mengendalikan nafsu makan mereka (Maulana, 2008).

II.7 Kampanye

II.7.1 Definisi Kampanye

Menurut Leslie seperti yang dikutip Mursyid (2002), kampanye adalah sebuah kegiatan atau tindakan yang bertujuan untuk mendapatkan dukungan masal. Kampanye bisa dilakukan oleh individu (perorangan) atau kelompok yang terorganisir untuk melakukan pencapaian suatu proses atau penghambatan suatu pencapaian. Pesan pada kampanye bersifat terbuka dengan tujuan membentuk kebaikan untuk publik. Kegiatan kampanye dilandasi oleh prisnip persuasif, yaitu mengajak dan mendorong publik untuk menerima atau melakukan sesuatu yang dianjurkan atas dasar kesukarelaan. Dengan demikian kampanye pada prinsipnya adalah contoh tindakan persuasi secara nyata.

II.7.2 Jenis-Jenis Kampanye

Ada beberapa kampanye yang bisa dibedakan menjadi dua yaitu kampanye berdasarkan sumber dan kampanye berdasarkan sifat (Mursyid, 2002)

1. **Kampanye berdasarkan sumber**

- **Kampanye yang berorientasi pada produk**

  Kampanye yang berorientasi pada produk umumnya terjadi di lingkungan bisnis, berorientasi komersial, seperti peluncuran produk baru. Kampanye ini biasanya sekaligus bermuatan kepentingan untuk membangun citra positif terhadap produk barang yang diperkenalkan ke publiknya. Contoh: Kampanye BNI *Go Public*, Kampanye *MIFI Smartfren.*

- **Kampanye yg berorientasi pada kandidat**

  Kampanye yg berorientasi pada kandidat, umumnya dimotivasi karena hasrat untuk kepentingan politik. Contoh : Kampanye Pemilu, Kampanye Penggalangan Dana bagi partai politik.

- **Kampanye sosial**

  Jenis kampanye yg berorientasi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus dan seringkali berdimensi sosial. Atau Social Change Campaigns (Kotler),

yakni kampanye yg ditujukan utk menangani masalah- masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yg terkait. Contoh: Kampanye AIDS, Kampanye Menyusui dengan ASI, Keluarga Berencana dan Donor Darah.

2. **Kampanye berdasarkan sifat**

- **Kampanye Negatif**

  Menyerang pihak lain melalui sejumlah data atau fakta yang bisa diverifikasi dan diperdebatkan.

- **Kampanye hitam (Black campaign)**

  Bersumber pada rumor, gossip, bahkan menjurus ke implementasi sejumlah teknik propaganda. Jenis ini biasanya sulit untuk diverifikasi apalagi diperdebatkan.

II.7.3 Tahapan-Tahapan Kampanye

1. **Tahap *Conditioning***

   Tahap *conditioning* merupakan tahap awal kampanye dimana pelaksana kampanye mengkondisikan target ke dalam suasana yang memungkinkan mereka menerima pesan yang akan disampaikan. Tahap *conditioning* dilakukan dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan menyamakan persepsi target.

2. **Tahap *Informing***

   Setelah target terkondisi, tahapan selanjutnya adalah tahap *informing*. Pada tahap *informing*, target diberi informasi agar paham dan yakin mengenai program yang dikampanyekan.

3. **Tahap *Reminding***

   target yang sudah matang dan menyerap informasi dengan baik diberi simulasi untuk tetap mengingat pesan yang disampaikan melalui cara tertentu.

II.6 Analisa Survey

Sebagian besar langkah-langkah dalam proses penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Mekanisme pengumpulan informasi dalam penelitian ini dilakukan dengan berbagai cara yaitu wawancara dan dokumentasi. Hasil kedua instrumen pencarian data tersebut akan dikaji untuk mendapatkan analisa yang berhubungan dengan gangguan makan berlebih sesuai rumusan masalah.

1. Wawancara

Kegiatan wawancara dilakukan kepada psikolog, Ibu Suci Wisayanti, seputar gangguan makan dilaksanakan di Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP) Fakultas Psikologi UNPAD yang terletak di jalan H. Djuanda No. 438 B.

Pembahasan dalam waawncara ini adalah gambaran gangguan makan secara umum dan bagaimana pandangan masyarakat Indonesia mengenai gangguan makan itu sendiri. Informasi yang lebih intensif harus diberikan kepada beberapa masyarakat saat ini seputar gangguan makan. Karena media yang beredar bisa membawa pengaruh negatif yang bisa merubah persepsi mereka dan merubah gaya hidup mereka.

Sebagian besar masyarakat, khususnya di kota Bandung akan sulit menahan gairah untuk makan. Karena Bandung merupakan salah satu kota kuliner terbesar di Indonesia. Banyak orang yang berinovasi untuk memproduksi makanan. Berbagai macam jenis makanan ditawarkan kepada masyarakat. Sebagai masyarakat awam, tawaran makan seperti promo atau *event* tidak bisa mereka tolak. Mereka tidak tahu bahwa sebagian besar makanan olahan itu akan membuat mereka ketagihan.

Perilaku konsumtif ini diawali dengan seringnya menkonsumsi makan dalam jumlah besar. Dengan alasan makanan favorit atau hanya menu santapan kuliner sebagai hobi. Faktanya perilaku konsumtif ini terjadi pada makanan olahan instant. Mereka lebih suka memakan kudapan daripada makan makanan normal dengan jeda waktu yang normal pula. Apalagi Bandung dikenal sebagai kota dimana inovasi dari satu bahan makanan dibuat menjadi berbagai jenis makanan.

Contohnya tepung kanji. Tepung kanji di bandung bisa dibuat kedalam beberapa jenis makanan seperti *cireng, cimol, seblak* dll.

2. Dokumentasi

Di beberapa buku yang membahas seputar gangguan makan, penderita ganggguan makan ini cenderung menyembunyikan kondisi dirinya. Mereka tidak ingin ada orang lain yang menganggap bahwa apa yang dilakukannya adalah suatu kesalahan yang besar. Mereka tidak mengerti bahaya apa saja yang akan menunggunya bila terus mempertahankan kondisi mereka.

Kebanyakan individu, khususnya remaja wanita lebih berfikir secara *stereotype*. Beberapa dari mereka terpengaruh dari apa yang mereka lihat dan dengar di lingkungan mereka. Persepsi tentang gaya hidup yang salah akhirnya menjadi pilihan. Informasi yang benar perlu diberikan agar masyarakat tidak salah persepsi dan lebih bijak mengambil keputusan.

Kesimpulan yang didapat dari beberapa metode pencarian data diatas adalah masyarkat tidak mendapatkan informasi seputar gangguan makan dan dampaknya. Mereka tidak mengetahui gejala awal dari gangguan makan sehingga beberapa orang bisa saja mengalami gangguan makan yang sudah kompleks untuk diobati.

II.7 Analisa 5W+1H

Dibawah ini merupakan metode 5W+1H dengan beberapa jawaban yang sudah dibahas didalam landasan teori.

- **What**

  Gangguan makan berlebih adalah gangguan makan dimana penderitanya akan makan makanan dalam jumlah besar dengan frekuensi waktu yang sering.

- **Who**

  Dari beberapa kasus mengenai gangguan makan, mayoritas diantaranya terjadi pada wanita sekitar pada masa remaja akhir samapi bertambahnya usia mereka menjadi dewasa. Namun tidak dipungkiri bahwa gangguan makan bisa juga terjadi pada lelaki.

- **When**

  Karena penderita gangguan makan biasanya cenderung menutupi kondisi dirinya maka akan sulit mengidentifikasi hal tersebut. Namun, jika seseorang tahu informasi yang baik, gangguan makan bisa diidentifikasi sedini mungkin jika seseorang menunjukan gejala awal dari gangguan makan tersebut.

- **Where**

  Kota Bandung sebagai kota kuliner menjadi kota yang beresiko mengembangkan gangguan makan berlebih.

- **Why**

  Gangguan makan berlebih adalah tindakan yang identik dengan pengurangan asupan nutrisi bagi tubuh atau sebaliknya. Tubuh membutuhkan nutrisi yang seimbang. Jadi, seseorang dengan gangguan makan memiliki pola hidup yang bisa membahayakan tubuhnya sendiri. Dengan kondisi tersebut penderita akan terkena dampak yang akan menyiksa dirinya sendiri bahkan menuju kematian. Oleh karena itu jika gangguan makan ini teridentifikasi maka pengobatan perlu dilakukan sedini mungkin agar tidak menjadi suatu masalah yang kompleks.

- **How**

  Pendekatan secara personal perlu dilakukan jika seseorang memiliki gangguan makan. Hal ini perlu dilakukan karena biasanya penderita gangguan makan akan sulit untuk dibujuk untuk berubah. Cara yang tepat adalah membujuk mereka agar mau berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater. Psikolog akan merubah persepsi yang salah dengan beberapa terapi yang intensif untuk menata gaya hidup penderita. Sedangkan psikiater akan memberi asupan vitamin agar kondisi tubuh penderita kembali normal dengan nutrisi yang seimbang. Selain itu kampanye sosial juga perlu dilakukan agar pesan yang sanga pnting ini dapat diterima dengan baik pada khalayak.

II.8 Kondisi Khalayak Saat Ini

- **Demografis**

  Sebagian besar orang yang beresiko mengembangkan gangguan makan berlebih adalah wanita. Mereka dengan usia sekitar remaja akhir akan berpotensi mengalami gangguan makan berlebih dimana tekanan seperti diet yang gagal akan mempengaruhi persepsinya untuk menemukan suatu pengalihan baru. Tak sedikit diantaranya memilih makanan sebagai bentuk pengalihan.

- **Psikografis**

  Masyarakat kebanyakan bergaya hidup dengan kondisi *stereotype* yang artinya mereka akan hidup dengan mengikuti tren masa itu. Persepsi barupun muncul dimana kuliner menjadi hobi baru mereka. Sebagian besar justru memilih kuliner sebagai bentuk solusi dari rasa bosan, marah atau cemas. Hal itu mengakibatkan, resiko gangguan makan berlebih bisa berkembang pada dirinya.

- **Geografis**

  Wilayah seputar Kota Bandung menjadi sasaran yang tepat dimana industri makanan sangat beragam di daerah ini. Hal itu mengakibatkan masyarakat sulit menahan pola makan mereka. Geografis yang dingin juga membuat masyarakat rentan berkeinginan untuk makan.

II.9 Solusi

Fenomena gangguan makan merupakan hal yang tabu. Masyarakat tidak terlalu mementingkan masalah ini. Masyarakat tidak tahu bahwa jika gangguan makan ini dibiarkan, maka akan berakhir pada hal yang paling parah yaitu penyakit yang berkaitan dengan obesitas bahkan kematian. Informasi yang terlalu tekstual membuat masyarakat lelah dan informasi yang ingin disampaikan tidak tersampaikan. Solusi yang tepat untuk kondisi ini adalah membuat kampanye sosial tentang gangguan makan berlebih yang persuasif agar pesan yang penting ini dapat dengan mudah tersampaikan pada masyarakat.