
ANALISIS PENYEBAB GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS POLITEKNIK GANESHA

Oleh :

Risydah Fadilah¹

Universitas Medan Area¹

Faisal Akbar²

Annisa Nurul Fadilah³

Dinda Aulia⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{2,3,4}

Alamat: JL. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli
Serdang, Sumatera Utara (20371)

Korespondensi Penulis : reza.chan1009@gmail.com

Abstract. *Cases of eating disorders are now increasing over time and can be suffered by anyone in various age groups, gender, ethnicity or race. This condition, which is classified as a serious psychiatric disorder, can cause disabilities that seriously affect physical and psychosocial health and can even threaten life. The causes of eating disorders are very complex and multifactorial. Therefore, this research aims to find out what causes eating disorders in one of the individuals the researcher interviewed. This type of research is descriptive qualitative with the research subject being one student at a university. The data collection instrument uses an interview guide. The results of the research showed that the cause of eating disorders in one of the female students at the university was because she had a lot on her mind and a lot of lecture assignments.*

Keywords: *Eating Disorders, Students, Ganesha Bandung Polytechnic, Cause Analysis.*

Abstrak. Kasus gangguan makan kini semakin meningkat seiring perkembangan zaman dan dapat diderita oleh siapa saja dalam berbagai kelompok usia, gender etnik, atau pun ras. Kondisi yang tergolong ke dalam gangguan psikiatri serius ini dapat menyebabkan disabilitas yang sangat mengganggu kesehatan fisik serta psikosial bahkan dapat mengancam nyawa. Penyebab terjadinya gangguan makan sangat kompleks dan multifaktoral. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa penyebab dari gangguan makan pada salah satu individu yang peneliti wawancarai, jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan subyek penelitian satu orang mahasiswi di universitas Politeknik Ganesha. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab gangguan makan pada salah satu mahasiswi di universitas politeknik Ganesha tersebut adalah karena banyak fikiran dan banyak nya tugas perkuliahan.

Kata kunci: Gangguan Makan, Mahasiswa, Politeknik Ganesha Bandung, Analisis Penyebab.

LATAR BELAKANG

Gangguan makan adalah sikap yang berbeda terhadap makanan yang menyebabkan seseorang mengubah perilaku dan kebiasaan makannya. Hal ini dapat menjadi kondisi serius yang berdampak negatif bagi kesehatan, emosi, dan kemampuan seseorang dalam berbagai area kehidupan yang penting. Meskipun namanya gangguan makan atau eating disorder, tapi gangguan ini sebenarnya lebih dari sekadar makanan. Gangguan makan adalah kondisi kesehatan mental yang kompleks dan sering kali membutuhkan intervensi dari ahli medis dan psikologis untuk mengubah arah mereka. Gangguan ini tercatat dalam Manual *Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental American Psychiatric Association*, edisi kelima (DSM5).

Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang ditandai dengan pola makan menyimpang terkait dengan karakteristik psikologis yang berhubungan dengan makan, gambaran tubuh serta berat badan. Gangguan makan akan terjadi ketika beberapa pengaruh berkumpul dalam kehidupan seseorang. Gangguan makan merupakan kondisi psikiatrik dengan akibat psikologis dan medis yang serius. Gangguan makan, seperti *anorexia nervosa* (AN) dan *bulimia nervosa* (BN), merupakan penyakit kronis

ANALISIS PENYEBAB GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS POLITEKNIK GANESHA

yang didefinisikan sebagai gangguan perilaku makan atau perilaku dalam mengontrol berat badan. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition* (DSM-IV) mengklasifikasikan ada tiga jenis gangguan makan yaitu *anorexia nervosa* (AN), *bulimia nervosa* (BN), dan *binge-eating disorder* (BED). AN ditandai dengan keengganan untuk menetapkan berat badan normal, penyimpangan pandangan terhadap tubuh, ketakutan ekstrim menjadi gemuk, dan perilaku makan yang sangat terganggu. BN ditandai dengan perilaku makan dalam jumlah yang besar yang sering dan berulang-ulang. Kemudian cuba memuntahkan kembali, penggunaan obat pencahar, berpuasa atau berolahraga secara berlebihan. Diketahui jumlah pasien dengan gangguan makan telah meningkat secara global sejak 50 tahun yang lalu.

Di Amerika Serikat, dilaporkan satu hingga dua juta wanita memenuhi kriteria diagnostik untuk BN. Dan 500,000 wanita memenuhi kriteria diagnostik untuk AN. Peningkatan ini berkaitan dengan kesadaran ekstrim tentang berat badan dan tampilan fisik, kebanyakan dikalangan generasi muda. *Anorexia nervosa* (AN) adalah gangguan pola makan dengan cara membuat dirinya merasa tetap lapar (*self-starvation*). Biasanya terjadi pada remaja wanita yang tengah menginjak bangku SMU (sekolah menengah umum). Adapun tujuan mereka membuat dirinya lapar adalah agar mereka memiliki penampilan fisik yang ramping dan menarik perhatian lawan jenisnya. Anoreksia nervosa yaitu sebuah 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. Pencitraan diri pada penderita AN dipengaruhi oleh bias kognitif (pola penyimpangan dalam menilai suatu situasi) dan memengaruhi cara seseorang dalam berpikir serta mengevaluasi tubuh dan makanannya.

Bulimia nervosa adalah gangguan pola makan yang ditandai dengan usaha untuk memuntahkan kembali secara terus-menerus apa yang telah dimakan sebelumnya. *Bulimia Nervosa* yaitu sebuah kelainan cara makan yang terlihat dari kebiasaan makan berlebihan yang terjadi secara terus menerus, sering terjadi pada wanita. Kelainan tersebut biasanya merupakan suatu bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri. Yang paling sering dilakukan oleh lebih dari 75% orang dengan *bulimia nervosa* adalah membuat dirinya muntah, kadang-kadang disebut pembersihan; puasa, serta penggunaan laksatif,

enema, diuretik, penggunaan obat pencahar sehingga dapat merangsang seorang penderita bulimia untuk memuntahkan makanan yang telah ia makan dan olahraga yang berlebihan juga merupakan ciri umum Binge eating disorder adalah gangguan makan yang menyebabkan pengidapnya kesulitan menahan nafsu makan dan makan dalam jumlah banyak. ketidakmampuan ini sering kali menimbulkan rasa bersalah, akan tetapi mereka tidak dapat menghentikannya. Pada dasarnya, makan dalam jumlah besar tidak akan memengaruhi kesehatan jika dilakukan sesekali, misalnya saat acara makan keluarga atau setelah melakukan aktivitas yang menguras energi. Namun, berbeda dengan pengidap binge eating disorder. Mereka cenderung makan dalam porsi besar setiap saat, hal ini dapat memicu berbagai penyakit.

Binge eating disorder berpotensi menimbulkan beberapa komplikasi berbahaya, seperti obesitas, nyeri kronis, gangguan tidur, asma, sindrom iritasi usus besar, penyakit metabolik, dan kardiovaskular. Binge eating disorder dapat dialami oleh siapa saja. Namun, sama halnya dengan gangguan makan lainnya, kondisi ini lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria. BED biasanya bermula di akhir usia remaja dan berlanjut hingga usia 20-an. Hingga kini, belum pasti apa yang menjadi penyebab seseorang mengalami *eating disorder*. Meski begitu, tidak berbeda dengan masalah kesehatan mental lainnya, gangguan ini juga bisa muncul karena gabungan dari banyak faktor, seperti:

1. Genetik: Beberapa kondisi masalah makan muncul pada orang-orang dengan kondisi genetik tertentu yang bisa menjadi pemicu masalah makan.
2. Keturunan: Masalah makan juga kerap terjadi pada orang-orang dengan orang tua atau kerabat yang memiliki riwayat serupa.
3. Psikologis: Menariknya, masalah makan lebih berisiko terjadi pada pengidap depresi, obsessive compulsive disorder, dan gangguan kecemasan.

Tekanan masyarakat: Kesuksesan dan ketampanan atau kecantikan sering dihubungkan dengan tubuh ramping. Tekanan dan pandangan orang lain dalam media sosial juga dapat menjadi dorongan seseorang untuk berusaha keras memiliki tubuh ramping.

ANALISIS PENYEBAB GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS POLITEKNIK GANESHA

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 21 desember 2023. Subjek penelitian ini adalah salah satu mahasiswi di universitas politeknik ganesha. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara yaitu teknik yang merupakan cara sistematis untuk memperoleh informasi-informasi dalam bentuk pernyataan-pernyataan lisan mengenai suatu obyek atau peristiwa pada masa lalu, kini, dan akan datang.

Penelitian kualitatif sudah dikenal sejak tahun 1960-an dan sering disebut sebagai metode alternatif. Metode ini tidak menggunakan pertanyaan yang detail, tetapi diawali dengan pertanyaan yang bersifat umum kemudian menyempit menjadi detail. Metode kualitatif memperlakukan partisipan sebagai subjek, bukan objek, sehingga partisipan dan narasumber menganggap dirinya berharga karena informasi yang diterimanya sangat bermanfaat. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan tentang orang-orang dan perilaku yang diamati. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Kegiatan ini dilakukan di lokasi kampus universitas islam negeri sumatera utara guna Mengumpulkan data dan melakukan pengamatan sehingga memperoleh data yang benar-benar akurat.

2. Wawancara

Kegiatan ini dilakukan dengan mahasiswi politeknik ganesha agar pembicaraan tersebut dapat dikendalikan sesuai dengan arah dan tujuan penelitian.

3. Dokumetasi

Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan dan mencatat seluruh data-data yang diperoleh selama kegiatan penelitian dilakukan berupa dokumen dan sumber-sumber data tertulis lainnya yang diperlukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari wawancara yang telah dilakukan dengan narasumber, diketahui bahwasanya si A telah mengalami gangguan makan semenjak pertengahan ia masuk kuliah. Penyebab

utamanya adalah karena banyaknya tugas kuliah yang diterima oleh si A tersebut, sehingga hal itu pun membuatnya merasa stress.

Setelah ia mengalami gangguan makan tersebut, ia jarang merasakan lapar, bahkan ia pernah tidak merasa luar sama sekali padahal dirinya belum makan seharian. Namun, setelah seharian ia tidak makan dan di malam hari ia makan, ia merasakan perasaan aneh di perutnya.

Lalu setelahnya, setelah beberapa lama ia mengalami gangguan makan tersebut, ia pun akhirnya terkena penyakit asam lambung, dokter mengatakan hal tersebut adalah karena faktor pikirannya yang sedang mengalami stress dan ia jarang makan tersebut. Namun anehnya, ia jarang sekali merasakan sakit di perutnya.

Sebelumnya, ketika A mengalami gangguan makan, ia sama sekali belum pernah melakukan konsultasi dengan ahli. Ia beranggapan bahwasanya hal tersebut biasa saja. Itu bisa terjadi karena waktu yang ia miliki sebagian besar digunakan untuk mengerjakan tugas-tugas yang dimilikinya.

Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang ditandai dengan pola makan menyimpang terkait dengan karakteristik psikologis yang berhubungan dengan makan, gambaran tubuh serta berat badan. Gangguan makan akan terjadi ketika beberapa pengaruh berkumpul dalam kehidupan seseorang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwasanya si A telah mengalami gangguan makan ketika pertengahan masa perkuliahannya, hal tersebut di sebabkan karena tugas nya yang sangat banyak dan hal tersebut menyebabkan dirinya stress. Sehingga, akhirnya hal tersebut mengakibatkan dirinya mengalami penyakit asam lambung atau *gerd*. Dan setelah ia mengalami gangguan makan, ia sama sekali tidak pernah berkonsultasi dengan ahlinya karena ia menganggap bahwasanya hal tersebut biasa-biasa saja.

ANALISIS PENYEBAB GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS POLITEKNIK GANESHA

DAFTAR REFERENSI

Celio dkk. 2001. *Reducing risk factor for eating disorder: Comparison of internet and a classroom-delivered psychoeducational program. Journal of Counsalting & clinical Psycology*, 68 (4), 650-657.

Emma S.W. 1994. *Cara Aman dan Efektif Berat Badan Ideal*. Jakarta: Gramedia.

Fung, Jason. 2016. *The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss*. Greystone book. Tsuboi, K. 2005. *Eating Disorders in adolescence and their Implications. Japan of Japan Medical Association* 48 (3): 123-129.

Wansink, Brian. 2006. *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. Bantam