

[Psikodemia.com](https://psikodemia.com) - *Gangguan Makan Anoreksia Nervosa*; Gangguan makan adalah gangguan yang memiliki karakteristik pola makan yang terganggu dan menggunakan cara yang maladaptive dalam mengontrol berat badan.

Orang yang mengalami gangguan ini, memiliki obsesi terhadap berat badan dan bermaksud untuk menampilkan citra tubuh yang kurus.

Prevalensi gangguan ini lebih banyak pada wanita dibandingkan pria. Jumlah penderita gangguan makan pada pria sekitar sepersepuluh dari jumlah penderita wanita.

Biasanya mulai muncul pada masa remaja dan dewasa, seiring dengan tuntutan tekanan sosial untuk menjadi kurus.

Ada dua pola **disfungsional** yang utama dari gangguan makan ini, yaitu anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Dalam kajian ini akan dibahas salah satu tipe utama gangguan makan, yaitu anoreksia nervosa.

GANGGUAN MAKAN ANOREKSIA NERVOSA

Anoreksia Nervosa adalah suatu gangguan makan yang ditandai oleh adanya usaha untuk mempertahankan berat badan di bawah standar normal disertai dengan kesalahan persepsi akan citra tubuh dan ketakutan yang mendalam akan bertambahnya berat badan.

Karakteristik **diagnostik** untuk anoreksia nervosa adalah:

1. Menolak untuk mempertahankan berat badan minimal yang sesuai usia dan tinggi seseorang, misalnya berat badan 15% di bawah normal.
2. Ketakutan yang kuat terhadap penambahan berat badan atau menjadi gemuk, meskipun tubuhnya sudah kurus
3. Kesalahan dalam mempersepsi tubuh atau bagian tubuh tertentu yang dipandang sebagai gemuk, walaupun orang lain memandangnya sangat kurus.
4. Terjadi ketidakhadiran tiga atau lebih periode menstruasi bagi penderita yang sudah mengalami menstruasi

DUA TIPE GANGGUAN MAKAN ANOREKSIA NERVOSA

Ada dua subtype umum dari anoreksia, yaitu:

Tipe makan berlebihan

Tipe ini ditandai dengan episode yang sering dari makan berlebihan dan memuntahkannya. Perbedaan dengan gangguan makan bulimia nervosa adalah penderita bulimia tidak mengurangi berat badan mereka untuk berada di bawah standar normal.

Tipe menahan

Tipe ini ditandai dengan kekakuan dalam mengontrol diet dan penampilan hingga mengarah pada obsesif untuk menahan makan.

Anoreksia nervosa mengakibatkan komplikasi medis yang serius bagi penderitanya. Berkurangnya berat badan dapat menyebabkan anemia. Menurunnya proses pencernaan

dapat mengakibatkan masalah gastrointestinal, seperti kesulitan BAB dan sakit pada perut. Siklus menstruasi juga menjadi tidak teratur, bahkan tidak mengalami menstruasi.

Angka kematian anoreksia diperkirakan antara 5% - 8% karena penurunan berat badan yang parah dan intensi bunuh diri.

Referensi: Jeffry S. Nevid, Spenser A.Rathus, Beverly Greene. (2015). Psikologi Abnormal. Edisi ke 5. Penerbit : Airlangga.