

---

## Studi Literatur: Apakah Ketidakpuasan Citra Tubuh sebagai Penyebab Gangguan Makan pada Dewasa Awal?

Aulia Angel Brilliant<sup>1\*</sup>, Indah Amalia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

\*[s300230034@student.ums.ac.id](mailto:s300230034@student.ums.ac.id)

### ABSTRACT

*The tendency to eat disorders in young adults is characterized by the desire to always look thin in order to achieve an ideal body shape, which is done by suppressing hunger and reducing food portions, even daring to go on a strict diet. Perception of body image plays a role in determining an individual's satisfaction with their body shape. However, if individuals experience body image dissatisfaction it will have an impact on their physical and mental health, one of which is the occurrence of eating disorders. Most research on body image dissatisfaction and eating disorders has focused on adolescents. Therefore, this study aims to determine whether body image dissatisfaction is a cause of eating disorders in young adults. The method used is a literature study in international and national journals with a period of 2019 - 2024 with the subject of young adults. Based on 10 journals sourced from the academic databases PubMed, Elsevier, and Google Scholar, it has been studied and resulted in the conclusion that body image dissatisfaction is the cause of eating disorders among young adults, especially young women. Individuals who are unable to achieve the desired ideal body shape are vulnerable to decreased self-esteem, thereby developing eating disorder behavior. Further research is needed to investigate appropriate interventions for young adults with eating disorders caused by body image dissatisfaction.*

**Keywords:** *body image dissatisfaction, body image, eating disorders*

### ABSTRAK

Kecenderungan gangguan makan pada dewasa muda ditandai dengan keinginan untuk selalu terlihat kurus agar mendapat bentuk tubuh yang ideal dilakukan dengan menahan rasa lapar dan mengurangi porsi makan, hingga berani melakukan diet ketat. Persepsi citra tubuh berperan untuk menentukan kepuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. Namun, apabila individu mengalami ketidakpuasan citra tubuh akan berdampak pada kesehatan fisik dan mentalnya, salah satunya adalah terjadinya gangguan makan. Sebagian besar penelitian terkait ketidakpuasan citra tubuh dan gangguan makan terfokus pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ketidakpuasan citra tubuh menjadi penyebab gangguan makan pada dewasa muda. Metode yang digunakan adalah studi literatur pada jurnal internasional maupun nasional dengan rentang waktu 2019 – 2024 dengan subjek dewasa muda. Berdasarkan 10 jurnal yang bersumber dari database akademik *PubMed, Elsevier, dan Google Scholar* telah dikaji dan menghasilkan kesimpulan bahwa ketidakpuasan citra tubuh menjadi penyebab terjadinya gangguan makan dikalangan dewasa muda, terlebih pada wanita muda. Individu yang tidak mampu mencapai bentuk tubuh ideal yang diharapkan rentan mengalami penurunan harga diri sehingga mengembangkan perilaku gangguan makan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyelidiki intervensi yang tepat bagi dewasa muda dengan gangguan makan yang disebabkan oleh ketidakpuasan citra tubuh.

**Kata kunci:** ketidakpuasan citra tubuh, citra tubuh, gangguan makan

## Pendahuluan

Masalah kesehatan mental selalu mengalami peningkatan yang signifikan, terutama dikalangan dewasa muda selama beberapa dekade terakhir. Masalah kesehatan mental yang paling umum adalah gangguan perilaku dan emosional. Diantara penyakit-penyakit ini, perilaku makan yang tidak teratur meningkat pesat terutama dikalangan dewasa muda. Berdasarkan data statistik mengenai gangguan makan di seluruh dunia, prevalensi gangguan makan global meningkat dari 3,4% menjadi 7,8% antara tahun 2000 dan 2018. Kemudian di dukung oleh Jepang yang mempunyai tingkat prevalensi gangguan makan tertinggi di Asia, diikuti oleh HongKong, Singapura, Taiwan, dan Korea Selatan. Gangguan makan ini lebih banyak terjadi pada perempuan muda (3,8%) dibandingkan laki-laki (1,5%) di AS pada tahun 2001-2004. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita gangguan makan sebesar 37,3 % (Perloff, 2014). Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kasus gangguan makan di kalangan remaja dan dewasa muda, terutama di kota-kota besar. Selain itu, data tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar wanita yang berada di masa remaja atau dewasa awal menunjukkan ketidakpuasan dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka. Situasi ini dapat memicu serangkaian perilaku yang tidak sesuai terkait dengan pola makan dan berat badan, yang menimbulkan risiko untuk pengembangan beberapa jenis gangguan makan (Berengüi, et al 2016). Sehingga, gangguan makan merupakan sebuah kondisi serius yang terjadi sejak lama dan masih ada hingga sekarang

Gangguan makan, dapat didefinisikan sebagai penyakit yang memiliki karakteristik utama perilaku makan yang terdistorsi dan perhatian ekstrim terhadap citra diri dan berat badan, yang memotivasi adopsi strategi yang tidak tepat untuk mencegah kenaikan berat badan, seperti aktivitas fisik yang kuat dan pembatasan asupan makanan yang drastis (Berengüi, et al 2016). Gangguan makan merupakan perilaku makan yang persisten dan menghasilkan perubahan dalam konsumsi makan. Gangguan ini berdampak pada kesehatan fisik, fungsi psikososial individu, perubahan kualitas hidup, somatik, isolasi sosial, hingga kematian (A'anisah & Bintari, 2023). Menurut (DSM V-TR, 2022) mengklasifikasikan gangguan makan menjadi beberapa jenis, yaitu anoreksia nervosa, bulimia nervosa, gangguan makan berlebihan, gangguan asupan makanan yang membatasi penghindaran, gangguan makan dan makan tertentu lainnya, gangguan pica dan ruminasi. Gangguan makan dianggap sebagai penyakit kesehatan mental parah yang memiliki konsekuensi buruk dan signifikan bagi kesehatan serta kualitas hidup. Akan tetapi, meskipun penyakit ini memiliki komponen psikobiologis yang dominan, faktor sosial dan budaya turut memiliki pengaruh yang signifikan. Diantaranya adalah standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat, seperti paparan media yang menampilkan tubuh ideal yang tidak realistis (Martinez et al., 2019). Gangguan makan merupakan suatu kondisi yang memanifestasikan diri dengan gangguan dalam berpikir dan perilaku terutama berkaitan dengan makanan, berat badan, dan penampilan fisik pada individu. Pada wanita, dorongan untuk menjadi kurus dapat menyebabkan berbagai metode penurunan berat badan yang membahayakan kesehatan, seperti diet, olahraga disfungsi, dan penggunaan pencahar (Baceviciene et al., 2020). Sehingga kondisi ini membuat individu sangat bergantung pada citra tubuh yang dimiliki.

Citra tubuh adalah sekumpulan sikap seseorang secara sadar dan tidak sadar terhadap tubuhnya sendiri, merupakan persepsi yang berbentuk emosional terhadap tubuhnya yang dapat berubah-ubah sesuai dengan suasana hati, pengalaman, dan lingkungan (Sitoayu et al., 2022). Apabila seseorang memiliki kepuasan tubuh yang baik ia akan mencapai standar tersebut dengan langkah yang sehat, seperti memperhatikan pola makan, olahraga teratur, dan diet dengan memperhatikan status gizi. Namun, jika seseorang memiliki ketidakpuasan citra tubuh, ia akan cenderung mencapai standar tersebut menggunakan langkah-langkah yang ekstrim, seperti diet ketat tanpa memperhatikan status gizi, olahraga kompulsif, perubahan perilaku makan, hingga berkembang menjadi gangguan makan. Penggunaan latihan fisik yang berlebihan juga telah

disorot sebagai salah satu perilaku utama yang diadopsi untuk mengendalikan dan/atau mengurangi berat badan. Dalam hal ini, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pria dan wanita berolahraga sebagai ukuran untuk mencapai tujuan yang diinginkan, meskipun berolahraga untuk pria lebih mendorong dalam peningkatan massa otot sedangkan pada wanita alasan utamanya adalah penurunan berat badan (Berengüi, et al 2016). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) budaya standar kecantikan membuat seseorang berpikir apakah dirinya menarik seperti orang lain, dan mereka cenderung menggapai standar kecantikan tersebut untuk memenuhi harapan masyarakat dan agar diterima oleh orang lain. Seseorang melakukan dengan cara diet, berolahraga, menggunakan produk kecantikan. Standar kecantikan di Indonesia adalah wajah cantik dan tampan, kecocokan berat dan tinggi badan. Standar tubuh ideal untuk perempuan adalah berlekuk, kurus, kuat, dan sehat, sedangkan laki-laki adalah berotot dan tubuh ramping (Rahardaya, 2021). Internalisasi menjadikan seseorang beranggapan bahwa nilai-nilai terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya bergantung dari nilai-nilai yang ada diluar dirinya.

Penelitian oleh (Asharyadi & Qodariah, 2022) menjelaskan bahwa ketidakpuasan citra tubuh dapat membuat orang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan makan, bahkan kematian. Gejala gangguan makan ditandai dengan pembatasan makan atau penghindaran makanan tertentu, makan berlebihan, buang air besar dengan muntah atau penyalahgunaan obat pencahar, atau olahraga kompulsif. Perilaku ini didorong dengan cara yang tampak mirip dengan kecanduan sehingga akan selalu mengalami perkembangan yang signifikan.

Beberapa studi meneliti perilaku gangguan makan yang disebabkan oleh ketidakpuasan citra tubuh terjadi pada remaja, padahal secara teoritik dewasa muda lebih rentan mengalami berbagai macam gangguan psikologis termasuk gangguan makan. Hal ini disebabkan karena seseorang dengan usia 18 – 25 merupakan masa transisi remaja akhir ke dewasa awal atau disebut *emerging adulthood*, dimana pada masa ini ditandai dengan ketidakstabilan emosional, tanggung jawab yang semakin besar, perubahan anatomi secara signifikan, serta perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang lebih banyak memicu stres. Selain itu, masa transisi ini sering kali diwarnai dengan upaya untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial dan budaya, yang dapat memengaruhi persepsi dan sikap individu terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan gangguan makan sering terjadi di mahasiswa universitas dan di alami dewasa muda dalam proses kehidupannya (Palamutoglu, et al 2023). Oleh karena itu, studi literatur ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan “apakah ketidakpuasan citra tubuh sebagai penyebab gangguan makan pada dewasa muda?”

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah studi literatur pada jurnal internasional maupun nasional dengan subjek dewasa muda. Studi literatur merupakan proses pengumpulan informasi dari jurnal, buku, artikel, dan sumber kredibel lainnya kemudian dibaca dan dicatat serta menganalisis sumber bahan penelitian tersebut (Zed, 2008). Sumber literatur pada penelitian ini menggunakan jurnal-jurnal penelitian tahun sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Pencarian jurnal ditelusuri dengan menggunakan elektronik database yaitu *PubMed*, *Elsevier*, *Lancet*, dan *Google Scholar*. Pembatasan artikel dilakukan dengan menggunakan artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir dari 2019-2024. Setelah mengakses elektronik database, pencarian jurnal terkait menggunakan kata kunci “ketidakpuasan citra tubuh” “citra tubuh” “gangguan makan” “dewasa muda.” Jurnal yang muncul kemudian dilakukan pemilahan sehingga tidak ditemukan jurnal dengan judul yang sama. Pemilihan jurnal mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi jurnal yang membahas tentang hubungan gangguan makan dengan citra tubuh, faktor penyebab kecenderungan individu mengalami gangguan makan, komplikasi yang terjadi, dan dampak yang terjadi. Kriteria eksklusi meliputi jika tidak memuat hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh dan gangguan makan pada dewasa awal, tidak tersedia secara *full text*, dipublikasi lebih

dari sepuluh tahun terakhir, dan tidak sesuai topik. Dengan demikian, diperoleh 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi serta dapat menunjang kredibilitas studi literatur ini dan tertera pada tabel 1.

## Hasil

**Tabel 1. Hasil Studi Literatur Ketidakpuasan Citra Tubuh Penyebab Gangguan Makan Dewasa Muda**

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Martinez, P. A., Moreno, A. J. P., Jiminez M. P. M., Macias, M. D. R., Pagliari, C., & Abellan, M. V. (2019)	Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis	<i>Cross-sectional</i> (n = 168) mahasiswa University of Cordoba.	Gangguan makan berkaitan dengan harga diri ( $p < 0.0001$ ), citra tubuh ( $p < 0.0001$ ), internalisasi kurus-ideal ( $p < 0.0001$ ), penggunaan media sosial ( $p < 0.0001$ ), dan testosteron prenatal ( $p < 0.0001$ ). Ketidakpuasan citra tubuh menjadi prediktor untuk mengubah bentuk tubuh yang ingin dicapai, sehingga perilaku tersebut terkait dengan perilaku makan yang buruk.
Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023).	Body Image Perception, Eating Disorder Behavior, Self-esteem and Quality of Life: A Cross-sectional Study Among Female Medical Students	<i>Cross-sectional</i> (n = 777) mahasiswi kedokteran.	Korelasi signifikan antara gangguan makan dengan citra tubuh ( $p = 0.52$ , $p < 0.01$ ), kualitas citra tubuh ( $p = -.13$ , $p < 0.01$ ), dan harga diri ( $p = -0.20$ , $p < 0.01$ ).  Ketika wanita yang tidak mencapai bentuk tubuh ideal

			yang berlaku di masyarakat, ia akan mengalami penurunan harga diri, berkurangnya harga diri mengakibatkan perilaku seperti diet dan olahraga ketat serta mengembangkan perilaku gangguan makan.
Limas, K. J., Barrera, V. A. M., Diaz, K. F. M., Huidobro, S. R. N., & Barba, G. C. (2022).	Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in Univesity Students: An Analysis from 217 - 2022	Kuantitatif desain longitudinal dan survei online (2017 – 2022)  (n = 250) mahasiswa setiap tahun.	Prevalensi ketidakpuasan citra tubuh (63,5 – 71,1%), distorsi citra tubuh (40,4 – 49,1%), dan perilaku makan tidak teratur (25 – 38,3%). Perilaku makan tidak teratur dan ketidakpuasan citra tubuh menunjukkan asosiasi selama seluruh periode ( $p < 0,01$ ).  Ketidakpuasan citra tubuh selalu memiliki hubungan yang signifikan selama enam tahun penelitian, ini mengarah pada kesimpulan bahwa ketidakpuasan citra tubuh adalah faktor utama dalam mengembangkan gangguan perilaku makan yang tidak teratur.

A'anisah, R., & Bintari, D. R. (2023)	Welas Asih Diri dan Gejala Gangguan Makan: Infleksibilitas Psikologis sebagai Mediator	<i>Cross-sectional</i> (n = 141) wanita berusia 18-25 tahun.	Korelasi positif dan signifikan antara infleksibilitas psikologis dan gangguan makan. Ini berarti ketika tingkat gangguan makan meningkat, maka tingkat infleksibilitas psikologis juga meningkat.  Adanya skema negatif terkait tubuh seperti evaluasi berlebihan terhadap bentuk tubuh, berat, dan perilaku makan. Skema pemikiran negatif memicu emosi negatif dan dipandang sebagai pengalaman aversif yang harus dihindari. Penghindaran inilah yang menyebabkan individu terlibat perilaku makan maladaptif.
Limbers, C. A., & Cohen L. A. (2023).	Disordered Eating and Body Image Concerns in Young Adult Women with Scoliosis	<i>Cross sectional</i> (n = 177) wanita dewasa muda berusia 18 hingga 30 tahun	Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan faktor risiko potensial untuk pengembangan gangguan makan pada wanita dewasa muda dengan skoliosis, termasuk tingkat keparahan skoliosis idiopatik yang lebih besar. Kekhawatiran bentuk tubuh dikaitkan dengan gangguan makan dalam sampel

			penelitian ini, di mana masalah bentuk tubuh yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat gangguan makan yang lebih tinggi.
Singh, P., & Gupta, A. (2023).	Body image victimization and eating distress in young adult females	Cross sectional (n = 151) dewasa muda	Frekuensi pengalaman viktimisasi citra tubuh dari teman sebaya (6%) memiliki nilai prediksi yang lebih besar daripada dari orang tua (3%). Demikian pula, dampak viktimisasi citra tubuh oleh teman sebaya (9%) berkontribusi lebih banyak daripada orang tua (4%) dalam terjadinya <i>eating disorder</i> .
Palamutoolu, M. I., Kose, G., Uyar, B. S., Kale, M. G., Ozbilgin, M., & Ozturk, A. (2023).	Eating Disorders and Body Perception: A Study with Young Adults in Turkiye	Cross sectional (n = 222) dewasa muda, 162 perempuan dan 60 laki-laki.	Indeks massa tubuh dan gangguan makan memiliki korelasi positif dengan masing-masing $r = 0.143, p < 0.05$ ; $r = 0.188, p < 0.01$ ). Dewasa muda yang menerima instruksi dari ahli gizi tidak berdampak pada citra tubuh, sedangkan dewasa muda yang kurang pengetahuan terkait gizi mengalami ketidakpuasan citra tubuh sehingga mengarah pada

			pengembangan gangguan makan.
Engel, M. M., Woertman, E. M., Dijkerman, H. C., & Keizer, A. (2023).	Functionality Appreciation is Associated with Improvements in Positive and Negative Body Image in Patients with an Eating Disorder and Following Recovery	Cross sectional (n = 504) partisipan, 175 mahasiswa, 100 pasien gangguan makan, 227 pasien sembuh dari gangguan makan.	Adanya hubungan positif antara apresiasi fungsi tubuh dan citra tubuh. Semakin tinggi apresiasi fungsi tubuh, semakin positif citra tubuh.  Adanya hubungan negatif antara apresiasi fungsi tubuh dan citra tubuh negatif. Semakin rendah apresiasi fungsi tubuh, semakin rendah citra tubuh. Citra tubuh negatif menyebabkan gangguan makan.
Baceviciene, M., Jankauskience, R., & Balciuniene, V. (2020).	The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Student	Cross sectional (n= 1850) mahasiswa	Sifat positif dari kepuasan area tubuh dikaitkan dengan kualitas hidup yang meningkat secara signifikan disemua domain pada kedua jenis kelamin (untuk pria $\beta = 0,29-0,34$ ; untuk wanita $\beta = 0,26-0,33$ ; $p < 0,001$ ). Gangguan makan dikaitkan dengan domain kualitas hidup psikologis yang lebih buruk pada wanita saja ( $\beta = -0,07$ ; $p = 0,047$ ). Dorongan untuk otot-otot dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah pada



			pria ( $\beta = -0,06(-0,141)$ ; $p < 0,05$ ).
Kristjansdottir, H., Siguroardottir, P., Jonsdottir, S., Porsteinsdottir, G., & Saavedra, J. (2019).	Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes	Cross sectional (n = 755) atlet elit Islandia	Penelitian ini menemukan sebesar (17,9%) atlet menunjukkan ketidakpuasan citra tubuh sedang hingga parah dan (18,2%) perempuan mengalami ketidakpuasan citra tubuh parah. Ketidakpuasan citra tubuh ditemukan sebagai prediktor utama terhadap gangguan makan ( $0,69 \leq r \leq 0,87$ ; $p < 0,001$ ). Prevalensi melampaui batas skor gangguan makan tergolong tinggi pada keseluruhan sampel (10,7%).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil dari studi literatur membuktikan bahwa ketika mengalami masa transisi kehidupan, dewasa muda sering kali diwarnai dengan upaya untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial dan budaya yang dapat memengaruhi persepsi dan sikap terhadap tubuh. Kemudian, ketika memasuki dewasa muda merupakan masa dimana individu memasuki periode perkembangan dengan terjadinya perubahan pada fisik dan sosial secara signifikan. Sejalan dengan pernyataan (A'anisah & Bintari, 2023) bahwa pada masa dewasa muda individu akan mengalami proses perkembangan anatomi diiringi tanggung jawab diri yang membesar. Tahapan ini ditandai dengan ketidakstabilan emosional serta perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang dapat memicu stres. Studi literatur ini menemukan bahwa wanita dewasa lebih banyak mengalami ketidakpuasan citra tubuh dibandingkan pria dewasa. Ketidakpuasan citra tubuh terjadi karena adanya anggapan untuk selalu tampil cantik dengan tubuh kurus dan langsing yang mendorong individu untuk terus menjaga berat badannya dengan berusaha melakukan diet ketat dan olahraga ekstra tanpa memperhatikan status gizi tubuhnya. Sering kali wanita berusaha memenuhi standar kecantikan yang ideal karena faktor dari lingkungan tersebut, dan membuat mereka melihat bentuk tubuhnya secara tidak realistis atau negatif. Standar kecantikan yang di lihat masyarakat

atau dikenal dengan sebuah ungkapan *slim is beauty*. Ungkapan tersebut adalah interpretasi dari suatu standar kecantikan bahwa perempuan dikatakan cantik apabila memiliki tubuh yang langsing (Maria dalam Rahmawati, 2023). Sejalan dengan penelitian (Sari & Maharani, 2022) bahwa sebagian besar wanita tidak puas dengan tubuhnya dan sering membatasi makanan yang diinginkan karena faktor diet ketat. Wanita dewasa lebih mempedulikan persepsi citra tubuhnya sendiri dibandingkan pria, hal ini karena kodrat wanita suka berdandan dan ingin terlihat cantik sehingga persepsi citra tubuh mereka lebih dominan dibandingkan pria.

Selain itu, apa yang sering mereka lihat di media membuat citra tubuh menurun, dari iklan-iklan kecantikan yang tidak realistis membuat wanita sering menjadi target dari pesan-pesan yang disampaikan dari iklan tersebut. Sejalan dengan pernyataan (Sari & Maharani, 2022) bahwa wanita lebih mudah terpengaruh oleh media, iklan, dan mengikuti *trend mode* sesuai perkembangan jaman. Kritikan dan *body shaming* yang didapatkan dari orangtua dan teman sebaya berpengaruh dengan gangguan makan yang dikembangkan oleh individu karena adanya keinginan untuk selalu menjaga bentuk tubuh. Sesuai dengan pernyataan (Martinez et al., 2019) bahwa media sosial merupakan faktor penting dalam mempromosikan kecantikan. Media sosial meningkatkan standar kurus-ideal dikalangan wanita yang sulit untuk dicapai. Terlebih, diketahui bahwa wanita dewasa muda memiliki stres yang lebih tinggi dibanding laki-laki (Dubois et al., 2022). Kondisi stres pada wanita ini menyebabkan kerentanan akan gangguan psikologis, berawal dari perubahan pola makan, perilaku makan yang salah, sehingga berkembang menjadi gangguan makan. Ketidakpuasan citra tubuh memainkan peran sangat penting dalam pengembangan gangguan makan karena memicu tekanan emosional dan psikologis (Hoare et al., 2019). Wanita sepenuhnya menginternalisasi budaya kurus-ideal serta menghubungkan pencapaian norma-norma ini dengan tubuhnya sendiri. Akibatnya, muncul perasaan malu dan harga diri yang rendah. Wanita dengan harga diri rendah akan salah menafsirkan bentuk tubuh mereka, mereka rentan terhadap pengaruh lingkungan agar sesuai dengan standar budaya tubuh ideal yang berlaku. Berkurangnya harga diri dan persepsi yang salah terhadap citra tubuh ini menjadi prediktor kuat untuk pengembangan perilaku gangguan makan (Mallaram et al., 2023).

Gangguan makan dianggap sebagai penyakit kesehatan mental yang parah dan berdampak buruk secara signifikan bagi kesehatan individu (Mallaram et al., 2023). Beberapa jenis gangguan makan sangat berkaitan dengan ketidakpuasan mengenai citra tubuh. Menurut (Sarah et al., 2023) ketidakpuasan citra tubuh dikonseptualisasikan sebagai penilaian subjektif yang merendahkan penampilan tubuhnya sendiri karena tidak sesuai dengan ukuran tubuh ideal yang berlaku secara global. Ketidakpuasan citra tubuh ini ditemukan sebagai prediktor kuat untuk pengembangan gangguan makan. Studi literatur ini sejalan dengan penelitian (Matos dalam Pratistha, 2023) bahwa jenis gangguan makan yang sering dialami dewasa muda adalah *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Cara mengatur berat badan yang sering dilakukan penderita *anoreksia nervosa* adalah menghiraukan rasa lapar, kemudian pada penderita *bulimia nervosa* adalah melakukan kompensasi dengan cara memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi (Oktapianingsi & Sartika, 2022). Didukung oleh (Limas et al, 2022) jenis gangguan makan paling umum pada dewasa muda adalah *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*. Seseorang dengan ketidakpuasan tubuh akan beresiko mengalami perilaku makan yang tidak teratur hingga mengarah ke gangguan makan. Dikatakan bahwa dewasa muda cenderung mengabaikan masalah-masalah psikologis dengan cara menunda untuk konsultasi pada profesional seperti dokter atau psikolog. Jika tidak segera diobati, gangguan ini akan terus berkembang bertahun-tahun. Didukung oleh (Martinez et al., 2023) bahwa seseorang dengan ketidakpuasan citra tubuh akan mencapai tubuh ideal yang diinginkan dengan langkah-langkah yang tidak sehat, seperti olahraga ekstrim, diet ketat tanpa memperhatikan kebutuhan gizi, dan perilaku makan yang tidak teratur. Studi lain (Monocello & Dressler, 2022) menemukan hal yang berbeda, dijelaskan bahwa pria dewasa lebih rentan mengalami gangguan makan dibandingkan wanita dewasa. Hal ini disebabkan karena budaya

tubuh ideal pria di Korea adalah “flower boy” yaitu kurus, tidak terlalu berotot, penggunaan make up dan kosmetik, serta sangat mengikuti trend mode. Langkah untuk mencapai tubuh kurus ini dilakukan dengan pembatasan makan yang ketat sehingga menimbulkan perilaku makan yang bermasalah. Intervensi dalam peningkatan persepsi dan kepuasan citra tubuh pada dewasa muda sangat diperlukan dari pihak kesehatan, terlebih pada wanita muda.

## Kesimpulan

Berdasarkan kajian studi literatur pada penelitian ini, ditemukan bahwa ketidakpuasan citra tubuh ini menjadi prediktor kuat dalam masalah gangguan makan pada dewasa muda. Ketidakpuasan citra tubuh lebih banyak terjadi pada wanita muda dibandingkan pria muda. Hal ini disebabkan karena wanita muda lebih memperhatikan bentuk tubuhnya serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di lingkungannya. Wanita muda yang mengalami ketidakpuasan citra tubuh lebih banyak menginternalisasi nilai-nilai standar tubuh kurus-ideal yang berlaku dengan langkah-langkah yang ekstrim, seperti diet ketat tanpa memperhatikan status gizi, olahraga kompulsif, dan pembatasan makanan yang berkembang pada gangguan makan. Dewasa muda cenderung mengabaikan masalah-masalah kesehatan psikologis, disisi lain gangguan makan akan terus mengalami perkembangan selama bertahun-tahun apabila tidak segera diobati. Oleh karena itu, upaya promotif diperlukan untuk meningkatkan persepsi kepuasan citra tubuh dengan langkah yang direkomendasikan oleh pihak kesehatan agar risiko gangguan makan pada dewasa muda berkurang.

## Daftar Pustaka

- A'anisah, R., & Bintari, D. R. (2023). Welas Asih Diri dan Gejala Gangguan Makan: Infleksibilitas Psikologis sebagai Mediator. *Psyche 165 Journal*, 16(4).
- Aisyah Anastarisha Putri Asharyadi, & Siti Qodariah. (2022). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1344>.
- Baceviciene, M., Jankauskience, R., & Balciuniene, V. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Student. *Int J Environ Res Public Health*, 17(5). <https://doi10.3390/ijerph17051593>.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guildford Press.
- Dubois, L., Bedard, B., Goulet, D., Prudhomme, D., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2022). Eating Behaviors, Dietary Patterns and Weight Status in Emerging Adulthood and Longitudinal Associations with Eating Behaviors in Early Childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(139), 1-11. <http://doi.org/10.1186/s12966-022-01376-z>.
- Engel, M. M., Woertman, E. M., Dijkerman, H. C., & Keizer, A. (2023). Functionality Appreciation is Associated with Improvements in Positive and Negative Body Image in Patients with an Eating Disorder and Following Recovery. *J Eat Disord*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00903-y>.
- Hoare, E., Marx, W., Firth, J., McLeod, S., Jacka, F., Chrousos, G.P., Manios, Y., Moschonis, G. (2019). Risk factors for lifestyle behaviors and emotional functioning among school children: The Healthy Growth Study. *Eur Psychiatry*, 61, 79–84.
- Kristjansdottir, H., Siguroardottir, P., Jonsdottir, S., Porsteinsdottir, G., & Saavedra, J. (2019). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. *Int J Environ Res Public Health*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph16152728>.

- 
- Limas, K. J., Barrera, V. A. M., Diaz, K. F. M., Huidobro, S. R. N., & Barba, G. C. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017 - 2022. *Public Health*, 19, 11482. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>.
- Limbers, C. A., & Cohen L. A. (2023). Disordered Eating and Body Image Concerns in Young Adult Women with Scoliosis. *Clin Med Insight Arthritis Musculoskeletal Disord*. <https://doi.org/10.1177/11795441231166010>.
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body Image Perception, Eating Disorder Behavior, Self-esteem and Quality of Life: A Cross-sectional Study Among Female Medical Students. *J Eat Disord*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>.
- Monocello, L. T., & Dressler, W. (2022). Cultural Consonance, Body Image, and Disordered Eating among Young South Korean Men. *Soc Sci Med*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115486>.
- Oktapianingsi., & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kejadian Gangguan Makan pada Remaja Putri. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2). <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>.
- Palamutolu, M. I., Kose, G., Uyar, B. S., Kale, M. G., Ozbilgin, M., & Ozturk, A. (2023). Eating Disorders and Body Perception: A Study with Young Adults in Turkiye. *International Science and Technology Conference*.
- RAHARDAYA, A. (2021). ANALISIS WACANA KRITIS REPRESENTASI COUNTER-HEGEMONY STANDAR KECANTIKAN PADA UNGGAHAN AKUN INSTAGRAM @TARABASRO. *NIVEDANA: Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 2(1). <https://doi.org/10.53565/nivedana.v2i1.266>.
- Sarah, G., Obeid, S., Malaeb, D., Dine, A. S. E., Hallit, R., Soufia, M., Romdhane, F. F., & Hallit, S. Validation of an Arabic Version of the Eating Disorder Inventory's Body Dissatisfaction Subscale Among Adolescent, Adults, and Pregnant Women. (2023). *Soc Sci Med*. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00911-y>.
- Sari, C. R., & Maharani, H. (2022). Korelasi Citra Tubuh terhadap Status Gizi Orang Dewasa di Desa Pancur, Mayong, Jepara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1).
- Singh, P., & Gupta, A. (2023). Body image victimization and eating distress in young adult females. *Europe PMC*. <https://doi.org/10.21203/rs/3/rs-3131042/v1>.
- Sitoayu, L., Dewi, Y. K., Juliana, Febriana, R., Windhiyaningrum, R., Dewanti, L. P., & Rumana, N. A. (2022). Peningkatan Pemahaman Citra Tubuh Melalui Edukasi Online pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.35870/jpni.v3i1.54>
-