

PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP ANOREXIA NERVOSA: TINJAUAN NARATIF

Wafa Huurina Sholihah¹, Suci Nurillahi Amran Sugeha²
wafaahuurina@gmail.com¹, sucinurilahi6@gmail.com²
Universitas Negeri Gorontalo

Abstrak

Standar kecantikan yang mengidealkan tubuh kurus dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, yang sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan citra tubuh (body image) yang negatif. Citra tubuh negatif berkaitan erat dengan perilaku diet yang tidak sehat seperti pembatasan makan dan kelaparan yang disengaja, yang dapat meningkatkan risiko berkembangnya anoreksia nervosa, yaitu gangguan makan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan dan penolakan terhadap bentuk tubuh sendiri. Tinjauan naratif ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara body image dan munculnya kecenderungan anoreksia nervosa, khususnya pada remaja perempuan. Kajian dilakukan dengan menelusuri literatur ilmiah yang relevan dari berbagai basis data, termasuk Google Scholar, PubMed, GARUDA, dan sumber akademik lainnya, yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir. Sebanyak 14 artikel dipilih berdasarkan relevansi topik dan kontribusinya dalam memahami pengaruh body image terhadap anoreksia nervosa. Hasil kajian menunjukkan bahwa citra tubuh negatif memiliki hubungan yang kuat dengan kecenderungan anoreksia nervosa. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu untuk melakukan diet ketat, membatasi asupan makanan, dan mengembangkan perilaku makan yang tidak sehat. Faktor-faktor seperti paparan media sosial, body shaming, stres psikologis, dan tekanan teman sebaya semakin memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh serta meningkatkan risiko anoreksia nervosa. Namun, body image bukan satu-satunya faktor penyebab, karena gangguan ini berkembang melalui interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan biologis. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu difokuskan pada penguatan penerimaan diri, pembentukan citra tubuh yang positif, promosi pola makan sehat, serta pengurangan tekanan sosial terkait standar tubuh ideal yang tidak realistis.

Kata Kunci: Anoreksia Nervosa, Body Image, Gangguan Makan, Ketidakpuasan Tubuh.

PENDAHULUAN

Standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal telah menciptakan persepsi bahwa penampilan fisik yang menarik identik dengan tubuh yang kurus. Hal ini memengaruhi kepercayaan diri seseorang dan membuat individu semakin memperhatikan komentar orang lain mengenai bentuk tubuhnya. Banyak individu merasa tidak puas dan tidak mampu menerima dirinya apa adanya karena menganggap bahwa penampilan yang kurus sesuai standar kecantikan saat ini akan membuat mereka lebih diterima secara sosial. Kondisi ini kemudian menjadi alasan untuk melakukan diet ekstrem dengan cara yang tidak sehat, seperti menahan rasa lapar dan membatasi asupan makanan melalui cara-cara yang dapat membahayakan kesehatan serta memicu kecenderungan anoreksia nervosa.

Anoreksia nervosa merupakan gangguan makan yang ditandai dengan perilaku kelaparan yang disengaja dan perasaan lapar yang terus-menerus. Individu yang memiliki kecenderungan anoreksia nervosa sering merasa lebih percaya diri ketika berhasil mencapai berat badan yang diinginkan. Namun, ketika gagal mencapai berat badan tersebut, mereka dapat merasa tidak percaya diri dan cenderung menghindari situasi sosial. Kondisi ini berkaitan erat dengan body image negatif, yaitu persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya yang mencakup pikiran dan perasaan yang muncul dari persepsi tersebut.

Body image dianggap sebagai salah satu faktor utama yang berkaitan dengan munculnya gangguan makan, termasuk anoreksia nervosa. Body image positif mencerminkan penerimaan terhadap tubuh sendiri, sedangkan body image negatif ditandai dengan penolakan dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Secara umum, individu dengan anoreksia nervosa dapat dikenali melalui citra tubuh negatif, berat badan yang sangat rendah, serta adanya gangguan kesehatan reproduksi.

Permasalahan mengenai body image dan anoreksia nervosa penting untuk dikaji karena dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan psikologis individu. Distorsi dalam persepsi tubuh dapat menyebabkan rendahnya harga diri, kecemasan, dan perilaku kontrol makan yang berlebihan. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tinjauan ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana persepsi individu terhadap tubuhnya dapat memengaruhi munculnya kecenderungan anoreksia nervosa, serta memberikan dasar bagi upaya pencegahan dan intervensi psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan naratif untuk mengkaji hubungan antara body image dan anoreksia nervosa. Literatur ilmiah yang relevan diidentifikasi melalui beberapa basis data akademik, termasuk Google Scholar, PubMed, GARUDA (Garba Rujukan Digital), dan sumber akademik lainnya. Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir (2015–2025) guna memastikan keterbaruan bukti yang ditinjau. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “body image”, “anorexia nervosa”, “eating disorder”, “body dissatisfaction”, dan “body shaming”.

Sebanyak 13 artikel dipilih berdasarkan relevansi topik dan kontribusi langsungnya dalam memahami pengaruh body image terhadap anoreksia nervosa, dengan perhatian khusus pada penelitian yang melibatkan populasi remaja. Artikel dimasukkan apabila membahas gangguan body image, ketidakpuasan tubuh, atau faktor psikologis dan sosial terkait yang berhubungan dengan anoreksia nervosa maupun gangguan makan. Artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, duplikat, atau tidak tersedia dalam teks lengkap dikeluarkan dari kajian. Literatur yang terpilih kemudian ditinjau secara naratif untuk mensintesis temuan-temuan utama dan menarik kesimpulan mengenai pengaruh body image terhadap munculnya kecenderungan anoreksia nervosa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Body image memegang peranan penting dalam perkembangan anoreksia nervosa, baik sebagai faktor pemicu maupun sebagai unsur yang memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko kekambuhan. Sebagian besar penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa individu dengan body image negative yang didefinisikan sebagai persepsi terhadap tubuh yang disertai ketidakpuasan atau penolakan lebih rentan terhadap perilaku makan tidak sehat dan lebih berisiko mengalami anoreksia nervosa. Hubungan antara body image dan anoreksia nervosa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, pengalaman body shaming, paparan media sosial, dan tahap perkembangan individu. Bagian berikut menjelaskan gambaran body image, karakteristik anoreksia nervosa, serta pengaruh body image terhadap perkembangan gangguan tersebut.

Body Image

Dalam berbagai penelitian, body image negatif ditemukan lebih banyak terjadi pada remaja perempuan yang cenderung lebih sensitif terhadap penampilan fisik dan lebih sering membandingkan tubuhnya dengan standar ideal yang berkembang di masyarakat. Penelitian mengenai hubungan antara *fad diet*, body image, dan gangguan makan juga menemukan bahwa sebagian besar responden remaja memiliki body image negatif, yang menunjukkan

bahwa masalah ini cukup luas terjadi.

Pembentukan body image dipengaruhi oleh berbagai faktor. Media sosial sering menampilkan standar tubuh ideal seperti tubuh yang langsing dan proporsional, yang mendorong terjadinya perbandingan sosial dan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Pengalaman body shaming juga berperan besar dalam membentuk persepsi negatif terhadap tubuh karena dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Tekanan dari teman sebaya dan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat semakin memperkuat persepsi tersebut, terutama pada masa remaja ketika kebutuhan akan penerimaan sosial sangat tinggi.

Dampak psikologis dari body image negatif dapat sangat serius. Individu dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan, stres, bahkan depresi. Dalam beberapa kasus, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan mengembangkan perilaku makan yang tidak sehat sebagai upaya mengubah penampilan fisik mereka, yang dapat menjadi awal munculnya gangguan makan termasuk anoreksia nervosa.

Anoreksia Nervosa

Anoreksia nervosa merupakan gangguan makan serius yang ditandai oleh pembatasan makanan secara ekstrem, ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan, dan distorsi dalam mempersepsikan bentuk tubuh sendiri. Individu dengan anoreksia nervosa sering menganggap dirinya gemuk meskipun berat badannya sebenarnya berada di bawah batas normal.

Gejala awal anoreksia nervosa umumnya dimulai dari perilaku diet yang tampak normal, namun seiring waktu dapat berkembang menjadi pembatasan makanan yang semakin ketat dan tidak sehat. Individu juga dapat menunjukkan perilaku menghitung kalori secara obsesif, berolahraga berlebihan, dan menghindari makanan tertentu secara ekstrem.

Perkembangan anoreksia nervosa bersifat multifaktorial, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan biologis. Body image negatif merupakan salah satu faktor psikologis yang paling menonjol, sedangkan tekanan sosial, body shaming, dan paparan media menjadi faktor risiko eksternal. Dampak gangguan ini tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik—seperti malnutrisi dan melemahnya sistem imun, tetapi juga mencakup konsekuensi kesehatan mental yang serius seperti depresi, kecemasan, dan tekanan emosional. Anoreksia nervosa dikenal sebagai salah satu gangguan psikiatri dengan tingkat mortalitas tertinggi.

Pada remaja perempuan, kecenderungan mengalami anoreksia nervosa ditemukan cukup tinggi. Penelitian pada kelompok ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori kecenderungan anoreksia nervosa sedang hingga tinggi, sehingga penting dilakukan identifikasi dan intervensi sejak dini pada masa remaja.

Pengaruh Body Image terhadap Anoreksia Nervosa

Berdasarkan artikel-artikel yang ditinjau, body image memiliki peran penting dalam munculnya anoreksia nervosa, dengan pola yang konsisten: semakin negatif body image seseorang, semakin tinggi kecenderungannya mengalami gangguan tersebut. Proses ini biasanya diawali oleh ketidakpuasan terhadap tubuh, yaitu ketika individu memandang adanya kesenjangan antara bentuk tubuh aktual dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan, sehingga mendorong perilaku diet. Ketika ketidakpuasan tersebut berlanjut, diet dapat berkembang menjadi pembatasan makanan yang ekstrem dan akhirnya mengarah pada anoreksia nervosa.

Selain persepsi internal, body image negatif juga diperkuat oleh faktor eksternal seperti media sosial, body shaming, stres, dan tekanan teman sebaya. Paparan terus-menerus terhadap standar tubuh ideal dapat meningkatkan fokus terhadap kekurangan fisik yang dirasakan dan meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku makan yang tidak sehat. Kecenderungan melebih-lebihkan ukuran tubuh juga ditemukan sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap bertahannya anoreksia nervosa, dengan faktor kognitif, afektif, taktil, dan visual yang

turut berperan.

Namun demikian, body image bukan satu-satunya penyebab anoreksia nervosa. Faktor ini berfungsi sebagai faktor risiko utama yang berinteraksi dengan kondisi emosional, lingkungan keluarga, dan predisposisi biologis. Dengan demikian, body image menjadi jalur psikologis yang menghubungkan tekanan sosial dengan munculnya perilaku anorektik. Pengalaman diri yang tidak biasa (anomalous self-experience) dan gangguan body image juga terbukti berkorelasi dengan gejala gangguan makan pada anoreksia nervosa yang muncul pada usia dini.

Body image juga berperan dalam mempertahankan anoreksia nervosa serta meningkatkan risiko kekambuhan. Gangguan body image yang tidak terselesaikan dapat memperlambat proses pemulihan dan meningkatkan kemungkinan kambuh. Sebaliknya, intervensi yang berfokus pada perbaikan body image, seperti terapi floatation, terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan hasil pengobatan pasien, yang menunjukkan pentingnya penanganan body image dalam terapi.

Gangguan dalam pengalaman perwujudan diri (embodiment), termasuk yang berkaitan dengan attachment, mentalisasi, dan objektifikasi diri, juga menambah kompleksitas anoreksia nervosa. Sebuah scoping review yang meninjau dimensi perilaku, neuronal, dan fisiologis dari body image pada anoreksia nervosa menegaskan sifat multidimensional dari gangguan ini dan menekankan perlunya intervensi yang komprehensif pada berbagai tingkat.

Gangguan body image tidak hanya ditemukan pada populasi klinis. Penelitian pada populasi mahasiswa umum juga menunjukkan adanya hubungan antara body image dan kecenderungan gangguan makan, yang menegaskan pentingnya identifikasi dini dan langkah-langkah pencegahan bahkan di luar konteks klinis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan naratif ini, dapat disimpulkan bahwa body image memiliki peran penting dalam muncul dan bertahannya kecenderungan anoreksia nervosa, terutama pada remaja perempuan. Body image negatif menyebabkan individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, sehingga mendorong perilaku diet ketat, pembatasan makanan, dan upaya berlebihan untuk menjadi kurus sesuai standar ideal yang berlaku di masyarakat. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan makan ketika diperparah oleh tekanan sosial, body shaming, paparan media sosial, stres psikologis, dan tuntutan dari teman sebaya.

Meskipun demikian, body image bukanlah satu-satunya penyebab anoreksia nervosa. Gangguan ini berkembang melalui interaksi berbagai faktor, termasuk aspek psikologis, sosial, dan biologis. Body image negatif tetap menjadi faktor risiko yang kuat karena berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh, ketakutan terhadap kenaikan berat badan, dan perilaku makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, pencegahan anoreksia nervosa perlu difokuskan pada pembentukan body image yang positif, peningkatan penerimaan diri, edukasi mengenai pola makan sehat, serta pengurangan tekanan sosial terkait standar tubuh ideal yang tidak realistis.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown TA, Shott ME, Frank GW. Body size overestimation in anorexia nervosa: contributions of cognitive, affective, tactile and visual information. *Psychiatry Res.* 2021;297:113705.
- Choquette EM, Flux MC, Moseman SE, Chappelle S, Naegele J, Upshaw V, et al. The impact of floatation therapy on body image and anxiety in anorexia nervosa: a randomised clinical efficacy trial. *EClinicalMedicine.* 2023;64:102173.
- Ciwoniuk N, Wayda-Zalewska M, Kucharska K. Distorted body image and mental pain in anorexia nervosa. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(1):718.
- Di Giuliano M, de la Cruz F, Schumann A, Zopf R, Bär KJ. Behavioral, neuronal, and physiological facets of multidimensional body image in anorexia nervosa: a scoping review. *J Eat Disord.* 2025;13(1).

- Glashouwer KA, van der Veer RML, Adipatria F, de Jong PJ, Vocks S. The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: a systematic review. *Clin Psychol Rev.* 2019;74:101771.
- Katznelson H, Daniel SIF, Poulsen S, Lunn S, Buhl-Nielsen B, Sjögren JM. Disturbances in the experiences of embodiment related to attachment, mentalization and self-objectification in anorexia nervosa. *J Eat Disord.* 2021;9(1):1–10.
- Lestari P, Mubarak AS. Hubungan citra tubuh dengan kecenderungan anorexia nervosa pada santri putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa.* 2021;1(1):105–118.
- Moccia L, Conte E, Ambrosecchia M, Janiri D, Di Pietro S, De Martin V, et al. Anomalous self-experience, body image disturbance, and eating disorder symptomatology in first-onset anorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2022;27(1):101–108.
- Nadhirah NA, Kusnadi GAZ, Supriatna M, Fahriza I. Body image negatif mengakibatkan seseorang mengalami eating disorder. *Quanta.* 2022;6(3):22–28.
- Natarijadi DN, Hadiati T. The relationship between body image with eating disorder in medical student. *Diponegoro Medical Journal.* 2021;10(3):204–209.
- Puspita B, Lestari A, Andayani TR. The relationship between fad diet, body image, stress, peer pressure with eating disorders in adolescent girls aged 16-18 years. *Amerta Nutrition.* 2024;8(1):49–57.
- Sari TI, Rosyidah R. Pengaruh body shaming terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada remaja perempuan di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo Madura.* 2020.
- Septiani AP, Sosialita TD. Literature review: analisis dampak body shaming terhadap kecemasan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.* 2023.