

Bukan Masalah Makan Semata: Kenali Anoreksia Nervosa Secara Psikologis

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



Prolite – Bukan Sekadar Diet: Memahami Anoreksia Nervosa dari Kacamata Psikologi

Di era media sosial dan standar tubuh ideal yang sering tidak realistis, diet ekstrem kerap dianggap hal biasa. Padahal, ada kondisi psikologis serius yang sering tersembunyi di balik perilaku tersebut: anoreksia nervosa. Banyak orang masih mengira anoreksia hanya soal ingin kurus atau sekadar diet berlebihan.

Faktanya, menurut panduan diagnostik DSM-5-TR dari American Psychiatric Association (APA), anoreksia nervosa adalah

gangguan makan serius yang dapat mengancam nyawa dan berdampak luas pada fisik, psikologis, serta fungsi sosial seseorang.

Artikel ini akan membahas anoreksia nervosa secara komprehensif namun tetap mudah dipahami—mulai dari definisi, ciri yang sering terlewatkan, hingga faktor penyebabnya. Tujuannya sederhana: membantu kamu mengenali tanda-tandanya lebih dini dan memahami bahwa kondisi ini bukan soal kemauan, melainkan masalah kesehatan mental yang nyata.

Apa Itu Anoreksia Nervosa?



xr:d:DAFq77x-BnM:18,j:8895008319057340586,t:23080808

Menurut DSM-5-TR (APA), anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai oleh pembatasan asupan energi secara ekstrem, ketakutan intens terhadap kenaikan berat badan, serta gangguan dalam cara individu memandang berat dan bentuk tubuhnya. Intinya, anoreksia bukan sekadar “diet ketat”, melainkan obsesi untuk menjadi sangat kurus yang disertai perilaku makan restriktif dan distorsi citra tubuh.

Orang dengan anoreksia sering kali memiliki berat badan jauh di bawah batas sehat untuk usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiknya. Namun yang paling membedakan anoreksia dari diet ekstrem adalah pola pikir dan ketakutan yang menetap, meskipun tubuh sudah menunjukkan tanda-tanda bahaya.

DSM juga membedakan dua tipe anoreksia nervosa:

- Restricting type: penurunan berat badan dicapai terutama melalui pembatasan makan, puasa, atau olahraga berlebihan.
- Binge-eating/purging type: terdapat episode makan berlebihan dan/atau perilaku kompensasi seperti muntah paksa atau penggunaan laksatif.

Fakta Penting: Anoreksia Bisa Terjadi pada Siapa Saja

Salah satu mitos terbesar tentang anoreksia adalah anggapan bahwa gangguan ini hanya dialami remaja perempuan. Faktanya, data klinis dan penelitian terbaru menunjukkan bahwa anoreksia nervosa dapat terjadi pada semua usia dan gender.

Memang, prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja dan perempuan muda. Namun, kasus pada laki-laki, orang dewasa, bahkan anak-anak semakin banyak teridentifikasi. APA dan berbagai jurnal psikologi klinis menegaskan bahwa perbedaan gender sering kali membuat anoreksia pada laki-laki kurang terdeteksi, karena stigma bahwa gangguan makan adalah “masalah perempuan”.

Selain itu, anoreksia juga dapat muncul pada usia dewasa akibat stres berat, perubahan hidup besar, atau tekanan sosial tertentu—membuktikan bahwa kondisi ini tidak terbatas pada satu fase kehidupan saja.

Tanda dan Gejala Anoreksia Nervosa yang Sering Terlewatkan



1. Perilaku Makan yang Tampak “Normal”, tapi Sebenarnya Mengkhawatirkan

Salah satu alasan anoreksia sulit dikenali adalah karena perilaku awalnya bisa tampak wajar. Beberapa tanda yang sering muncul antara lain:

- Sangat membatasi porsi makan atau jenis makanan tertentu.
- Terobsesi menghitung kalori, lemak, atau berat makanan.

- Menghindari makanan yang dianggap “berlemak” atau “tidak sehat”, meskipun tubuh membutuhkannya.
- Alasan sering tidak lapar atau sudah makan sebelumnya.

Dalam konteks psikologi klinis, pola ini bukan sekadar kebiasaan makan, melainkan bentuk kontrol ekstrem terhadap tubuh.

2. Citra Tubuh Negatif dan Distorsi Persepsi

Ciri utama anoreksia adalah distorsi citra tubuh. Individu dengan anoreksia bisa melihat dirinya “gemuk” atau “belum cukup kurus”, padahal secara medis berat badannya sudah sangat rendah. DSM menjelaskan bahwa penilaian diri sangat bergantung pada berat dan bentuk tubuh, sehingga angka di timbangan menjadi tolok ukur harga diri.

3. Gejala Fisik yang Sering Disalahartikan

Gejala fisik anoreksia sering dianggap sebagai kelelahan biasa atau efek diet, padahal bisa menjadi tanda serius, seperti:

- Kelelahan ekstrem dan lemah tanpa sebab jelas.
- Merasa kedinginan terus-menerus akibat rendahnya lemak tubuh.
- Rambut rontok, kulit kering, dan kuku rapuh.
- Pada perempuan, amenore (menstruasi berhenti), yang menurut literatur medis merupakan sinyal gangguan hormonal akibat kekurangan nutrisi.

4. Gejala Psikologis yang Memperkuat Gangguan

Dari sisi psikologis, anoreksia sering disertai:

- Obsesi berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.

- Kecemasan tinggi terkait makan atau kenaikan berat badan.
- Denial atau penyangkalan bahwa ada masalah, meskipun kondisi fisik memburuk.
- Perfeksionisme dan kebutuhan tinggi akan kontrol.

Penyebab Anoreksia Nervosa: Kombinasi Biologis, Psikologis, dan Sosial

Tidak ada satu penyebab tunggal anoreksia nervosa. Psikologi modern memandang gangguan ini sebagai hasil interaksi berbagai faktor.

Faktor Biologis

Penelitian neurobiologis menunjukkan adanya peran genetika dan ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamin, yang memengaruhi regulasi emosi, impuls, dan nafsu makan.

Faktor Psikologis

Ciri kepribadian seperti perfeksionisme, harga diri rendah, kebutuhan akan kontrol, serta kesulitan mengelola emosi sering ditemukan pada individu dengan anoreksia.

Faktor Sosial dan Budaya

Tekanan standar tubuh ideal, komentar tentang berat badan, bullying, serta paparan media yang menyanjung tubuh sangat kurus dapat menjadi pemicu kuat—terutama pada individu yang sudah rentan secara psikologis.



Anoreksia nervosa bukan pilihan hidup atau bentuk disiplin

diri, melainkan gangguan mental serius yang membutuhkan pemahaman dan penanganan profesional. Semakin dini dikenali, semakin besar peluang pemulihan.

Jika kamu atau orang terdekatmu menunjukkan tanda-tanda yang dibahas di atas, jangan ragu untuk mencari bantuan psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan mental. Mengenali anoreksia bukan untuk memberi label, tapi untuk membuka jalan menuju pemulihan dan kualitas hidup yang lebih sehat.