### 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.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

## Apa Itu Anoreksia Nervosa?

# Bukan Masalah Makan Semata: Kenali Anoreksia Nervosa Secara Psikologis

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

Baca Selanjutnya
Jangan Diabaikan, Ini Pentingnya Merawat Gear dan Rantai Sepeda Motor