

Pengenalan Gangguan Makan pada Remaja Perempuan Beserta Faktor Risikonya

Nur Azizah AS.^{a*}, Achmad Yarziq Mubarak S.S^b, Yunik Windarti^c,
Niken Adiba Nadya^d, Khadijah Khairul Bariyah^e

^{a,b,c,d} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^e UPPM Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author: dr.nurazizah@unusa.ac.id

Abstract

Latar belakang: Lingkungan pesantren memiliki potensi besar dalam pengembangan umat Islam untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang tangguh, mandiri, serta menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Namun lingkungan pesantren yang sebagian besar terdiri dari santri berusia remaja yang dianggap sebagai masa-masa pencarian identitas diri menyebabkan khususnya para remaja perempuan sangat menjaga penampilan fisiknya dan berisiko memiliki perspektif yang salah tentang *body-image* yang ideal dan mengalami gangguan psikiatrik salah satunya yaitu gangguan makan. **Tujuan:** Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para santriwati PP. KHA Wahid Hasyim Bangil terkait gangguan makan beserta faktor risikonya. **Metode:** Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan kepada mitra binaan yaitu santriwati PP. KHA Wahid Hasyim Bangil. Sebelum penyuluhan, dilakukan pre-test selama 10 menit untuk para peserta. Dilanjutkan dengan sesi penyuluhan dan tanya jawab kurang lebih selama 60 menit, dan setelahnya dilakukan post test selama 10 menit. Hasil pre-test dan post-test selanjutnya dinilai dan dilakukan pengolahan data dan evaluasi. **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,002 sehingga nilai *sig* < 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan terkait data pre-test dan post-test. Hal ini diartikan bahwa adanya peningkatan wawasan, pemahaman, dan adanya perubahan sikap kepada para peserta santriwati PP. KHA Wahid Hasyim Bangil dari sebelum dan pasca mengikuti sesi penyuluhan. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan gangguan makan pada remaja perempuan beserta faktor risikonya di PP. KHA Wahid Hasyim Bangil telah memberikan pengaruh yang signifikan kepada para peserta yaitu berupa peningkatan wawasan perihal topik gangguan makan.

Keywords: gangguan makan, anorexia, bulimia, remaja perempuan, pondok pesantren.

1. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan bercirikan Islam dan menjadi identitas pendidikan Islam di Indonesia. Orang tua dari santri atau calon santri yang memilih pondok pesantren sebagai pilihan utama biasanya mempercayakan anak-anaknya untuk dididik di pondok pesantren dan belajar agama Islam dengan lebih baik (Syahrani, 2022). Pendidikan yang diajarkan di pondok pesantren memiliki perpaduan

antara ilmu yang bersifat duniawi dan ukhrawi. Pondok pesantren juga berpotensi strategis dalam upaya pengembangan umat dan mempersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang tangguh serta mandiri. Sehingga tidak mengherankan bila perhatian berbagai pihak semakin meningkat terutama terkait dengan eksistensi pondok pesantren yang berperan sebagai pengembangan masyarakat (Ramadhani, 2022).

Menurut WHO, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditinjau dari aspek kognitif, fisik, emosi, pencarian jati diri serta pembentukan identitas ego positif yang dominan dan identitas menuju kedewasaan. Adanya berbagai pengaruh dari lingkungan luar memungkinkan para remaja yang sedang mencari jati diri mengikuti hal-hal yang di sekitarnya, sehingga hal ini membuat para remaja juga rentan terhadap salah satu kondisi yang buruk yaitu terjadinya gangguan makan. Santri pondok pesantren yang terdiri dari kisaran usia remaja, tidak memiliki orang tua yang selalu bisa mengawasi mereka namun orang tua ingin memastikan bahwa anak-anak mereka bisa membuat keputusan yang tepat untuk kesehatan, nutrisi, dan olahraganya. Terjadinya kekurangan gizi pada remaja diakibatkan dari pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kandungan gizi dan kesehatannya, sehingga hal ini akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Sedangkan munculnya kecemasan akan *body image* yang salah membuat remaja dengan sengaja tidak makan yang bisa berujung pada gangguan psikiatrik yaitu gangguan makan (Lestari & Winarningsih, 2019; Nishfi & Handayani, 2021; Syarafina & Probosari, 2014)

Gangguan makan (*eating disorder*) seperti *anorexia nervosa* (AN) dan *bulimia nervosa* (BN), merupakan kondisi psikiatrik dengan akibat psikologis dan medis yang serius seperti perilaku ingin mengontrol berat badan dengan cara membuat individu merasa tetap lapar (*self-starvation*). *Anorexia nervosa* (AN) adalah kondisi gangguan makan yang ditandai dengan keengganan untuk menetapkan berat badan normal, penyimpangan pandangan terhadap bentuk tubuh, ketakutan yang ekstrim dengan berat badan berlebih, serta perilaku makan yang sangat mengganggu. Sedangkan *bulimia nervosa* (BN) merupakan kondisi gangguan makan yang ditandai dengan perilaku makan dalam jumlah berlebih yang dilakukan secara berulang, namun individu atau pasien memuntahkan kembali makanannya dengan merangsang reflek muntah menggunakan jari yang

dimasukkan ke tenggorokan, atau dengan penggunaan obat pencahar, berpuasa, atau bisa dengan berolahraga secara berlebihan (Krisnani et al., 2017).

Menurut penelitian sebelumnya (Krisnani et al., 2017; Suarez-Albor et al., 2022), faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan makan pada seseorang, yaitu: (1) Faktor sosio-kultural; adanya tekanan berlebihan pada remaja perempuan untuk mencapai standar ideal yang tidak realistis. (2) Faktor psikologis; menjadi salah satu faktor yang paling besar berkaitan erat dengan gangguan makan yaitu di antaranya adalah, ketidakpuasan dengan *body-image* diri sehingga memicu untuk melakukan cara yang tidak sehat untuk membentuk berat badan yang diinginkan, ada pula depresi, rendahnya harga diri, pola diet yang sangat membatasi sehingga mengakibatkan kurangnya kepemilikan kontrol diri dan menghasilkan makan berlebihan yang bersifat bulimia. (3) Faktor keluarga; pasien yang mempunyai gangguan makan memiliki konflik pada keluarganya sendiri yaitu kurangnya kedekatan dan pengasuhan serta gagal dalam membangun kemandirian pada anak perempuan remajanya, dari perspektif sistem keluarga yang anak perempuannya memiliki gangguan makan memberikan keseimbangan pada keluarga yang disfungsi dengan cara mengalihkan perhatian dari masalah keluarga atau masalah pernikahan. (4) Faktor biologis; adanya ketidakseimbangan pada neurotransmitter otak yang mengatur *mood* dan nafsu makan, serta adanya pengaruh genetik pada penderita gangguan makan.

Menurut Davidson (2022), perkiraan prevalensi gangguan makan pada remaja perempuan yaitu 0,3% sampai 2,3% dan pada remaja laki-laki yaitu 0,3% sampai 1,3%. Tujuan individu yang mengalami gangguan makan untuk membuat lapar dirinya sendiri adalah agar individu memiliki tampilan fisik yang ramping sehingga bisa menarik perhatian di lingkungan sekitarnya. Lazimnya gangguan makan ini terjadi pada remaja wanita yang sedang menginjak bangku SMA. Gangguan makan mempunyai dampak kesehatan yang berjangka pendek hingga panjang, termasuk pada kesehatan fisik, psikologis, dan masalah sosial. Gangguan makan yang terjadi secara berkepanjangan menyebabkan hipotensi kronis, bradikardia, hipotermia, pembengkakan kelenjar saliva, anemia, dehidrasi, alkalosis, hipokloremia, terjadinya ruptur lambung, amenorea sekunder, pengurangan densitas tulang yang bisa meningkatkan risiko fraktur tulang, serta risiko tertinggi pada penderita gangguan makan ialah mengalami gangguan jantung (Krisnani et al., 2017).

Dengan demikian perlu adanya sebuah kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman pada para santri mengenai eating disorder dan memberikan wawasan baru terkait pemahaman dari sudut pandang kesehatan. Melalui penyuluhan Pengenalan Gangguan Makan pada Remaja Perempuan beserta Faktor Risikonya di PP. KHA Wahid Hasyim Bangil, kegiatan ini diharapkan memberikan hasil kajian yang mampu mendeskripsikan pemahaman para peserta akan pentingnya menerapkan ajaran-ajaran Islam untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian gangguan makan di lingkungan pondok pesantren.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan, tanya jawab, dan juga pemeriksaan kesehatan untuk mitra binaan di PP. KHA Wahid Hasyim Bangil Pasuruan pada tanggal 18 Juni 2023. Sebelum pemberian materi penyuluhan, para peserta yaitu santriwati PP. KHA Wahid Hasyim diberikan lembaran pre-test dan dikerjakan selama 10 menit. Lalu dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai gangguan makan selama 60 menit. Setelahnya, para santriwati diberikan lembaran post-test untuk dikerjakan selama 10 menit. Hasil dari pre-test dan post-test pengenalan gangguan makan kemudian dikoreksi dan dinilai oleh tim penyuluh dan dilakukan pengolahan serta evaluasi data pasca kegiatan berlangsung.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim penyuluh yaitu FK UNUSA dengan PP. KHA Wahid Hasyim Bangil Pasuruan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para santri dan jajarannya mengenai gangguan makan beserta faktor risikonya. Total peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebanyak 40 orang santriwati PP. KHA Wahid Hasyim. Dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan selama penyuluhan berlangsung, para tim penyuluh dan peserta bisa melihat peningkatan pemahaman dalam memahami materi yang sudah diberikan sebelumnya.

Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi data, dilakukan analisis data menggunakan SPSS 21. Langkah pertama, data dilakukan uji normalitasnya

menggunakan uji Saphiro Wilk karena penggunaannya yang terbatas pada sampel kurang dari 50 agar menghasilkan keputusan yang akurat (Sintia et al., 2022).

Tabel 3.1. Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk

Saphiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pre-test	,849	40	.000
Post-test	,794	40	.000

Ket: > 0.05: berdistribusi normal
< 0.05: tidak terdistribusi normal

Setelah melakukan uji normalitas data pre-test dan post-test menggunakan metode *Saphiro-Wilk*, ditemukan bahwa nilai p-value dari data pre-test pada tabel 3.1. adalah 0,0 dan nilai p-value dari post-test pada tabel 3.1. adalah 0,0 sehingga kedua kelompok data tersebut dapat dinyatakan tidak terdistribusi normal karena hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Data yang dinyatakan tidak berdistribusi normal, akan diuji dengan menggunakan metode non-parametrik untuk memberikan hasil yang valid dalam perbandingan perbedaan antara nilai dari kelompok pre-test dan post-test dengan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

Tabel 3.2. Hasil Uji Wilcoxon pada Nilai Pre-test dan Post-test.

Test Statistics ^a	
	Post-Pre
Z	-3,143 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil yaitu adanya pengaruh signifikan antara variabel yang diuji karena nilai *p-value* memperoleh hasil pada tabel 3.2. yaitu 0,002 yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi yaitu 0,05 sehingga nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Metode statistik non-parametrik uji *Wilcoxon* merupakan metode statistik yang digunakan untuk perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan. Data pada tabel 3.2. diperoleh nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti adanya perbedaan

signifikan antara variabel yang diuji dari sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga, perlakuan faktor memberikan pengaruh yang nyata terhadap variabel yang diukur. Pada data di atas diartikan perbedaan tersebut sebagai bentuk adanya perubahan positif pada pihak peserta penyuluhan setelah diberikan penyuluhan dibanding dengan sebelum diberikan penyuluhan, yakni bertambahnya tingkat pengetahuan santriwati PP. KHA Wahid Hasyim mengenai gangguan makan pada remaja perempuan beserta faktor risikonya.

Penambahan wawasan terkait gangguan makan beserta faktor risikonya bisa bersumber darimana saja, dari media massa yang masif, orang yang pernah mengalami gangguan makan, penyuluhan dari instansi, dan lain sebagainya. Untuk selanjutnya, pemahaman perihal gangguan makan diharapkan tidak disalah artikan dan juga tidak diremehkan keberadaannya karena gangguan makan juga termasuk dalam gangguan psikologis yang serius (Hendrawati et al., 2022), sehingga di kemudian hari bisa mendapat penanganan yang cepat dan tepat. Hasil analisis data di atas dapat memberikan informasi yang positif kepada tim penyuluh serta para pengasuh PP. KHA Wahid Hasyim perihal keberhasilan program penyuluhan serta efektivitasnya metode yang sudah digunakan. Selanjutnya, hasil data ini dapat dijadikan acuan untuk memodifikasi program penyuluhan di waktu mendatang agar bisa mencapai hasil yang lebih baik lagi.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan Gangguan Makan pada Remaja Perempuan beserta Faktor Risikonya ini dapat memberi manfaat dalam meningkatkan pengetahuan kepada mitra PP. KHA. Wahid Hasyim Bangil tentang gangguan makan pada remaja perempuan di kalangan pondok pesantren, sekolah, dan masyarakat dengan beberapa rangkuman dari kegiatan penyuluhan sebagai berikut:

1. Tim penyuluh memberikan informasi yang mendalam terkait berbagai macam gangguan makan atau eating disorder seperti anoreksia, bulimia, dan *binge eating* kepada peserta penyuluhan. Dalam penyuluhan ini, tim penyuluh menggambarkan ciri-ciri khas setiap jenis eating disorder serta bagaimana dampaknya terhadap tubuh pada usia remaja.



Gambar 3. (a) Pemberian materi penyuluhan dengan topik Gangguan Makan pada Remaja beserta Faktor Risikonya. (b) Pengarahan dari mahasiswa untuk santriwati sebelum pre-test dilaksanakan. (c) Pemeriksaan kesehatan sederhana oleh mahasiswa untuk santri binaan. (d) Foto bersama tim penyuluh dengan mitra binaan PP. KHA Wahid Hasyim Bangil Pasuruan.

2. Tim penyuluh memberikan informasi yang bermanfaat terkait berbagai faktor risiko yang dapat memicu atau meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan makan pada remaja kepada para peserta penyuluhan. Seperti halnya pada remaja perempuan adanya tekanan sosial terhadap citra tubuh ideal, pengaruh media sosial, perubahan hormonal saat pubertas, serta stres akademik dan emosional.
3. Tim penyuluh berfokus memberikan wawasan kepada peserta penyuluhan perihal pentingnya konsep *body image positivity* atau apresiasi terhadap tubuh yang sehat dan beragam, berbagi strategi untuk membangun rasa percaya diri dan citra tubuh yang positif pada santriwati, serta bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung untuk satu sama lain.
4. Tim penyuluh memberikan informasi kepada para peserta penyuluhan terkait langkah preventif dan bagaimana penanganan ketika seseorang menghadapi *eating disorder*, serta menekankan pentingnya dukungan keluarga, teman, lingkungan, dan tenaga profesional kesehatan mental dalam proses *recovery*.

5. Tim penyuluh juga memberikan pemeriksaan kesehatan gratis kepada santriwati serta seluruh pengurus PP. KHA. Wahid Hasyim (pada Gambar 3c) dengan tujuan untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka selama masa belajar dan mengajar di lingkungan pondok pesantren. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan umum serta konseling kesehatan yang memberikan informasi terkait gaya hidup sehat, nutrisi, perawatan diri, dan lain sebagainya— yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pemeriksaan yang telah dilakukan juga dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah atau lembaga pendidikan untuk merencanakan program kesehatan selanjutnya yang lebih baik bagi mitra binaan.

4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan Pengenalan Gangguan Makan pada Remaja Perempuan beserta Faktor Risikonya telah berhasil meningkatkan kesadaran kepada pihak mitra binaan PP. KHA Wahid Hasyim dalam upaya pengendalian gangguan makan yang terjadi di masyarakat, khususnya pondok pesantren. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* yaitu 0,002 yang didapat dari analisis data uji Wilcoxon yang menunjukkan *p-value* < 0,05 yang berarti adanya penambahan wawasan secara signifikan oleh santriwati PP. KHA Wahid Hasyim.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak jajaran FK UNUSA beserta mitra binaan PP. KHA Wahid Hasyim Bangil Pasuruan yang telah membantu pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat 'Pengenalan Gangguan Makan pada Remaja Perempuan beserta Faktor Risikonya' hingga selesai.

Referensi

- Davidson, K. W. (2022). Screening for Eating Disorders in Adolescents and Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*, 327(11), 1061–1067. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.1806>
- Hendrawati, Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. K. P. S. (2022). Gangguan Makan dan Perilaku Bunuh Diri pada Remaja: Sebuah Tinjauan Literatur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 529–541. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.8127>

- Krisnani, H., Budiarti Santoso, M., & Putri, D. (2017). *GANGGUAN MAKAN ANOREXIA NERVOSA DAN BULIMIA NERVOSA PADA REMAJA* (Vol. 4, Issue 3). <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/18618>
- Lestari, M. W., & Winarningsih, W. (2019). Community Knowledge about Poskestren As a Community Based Health Initiative at Darussalam Al-Faisholiyah Islamic Boarding School, Sampang, Madura. *Strengthening Hospital Competitiveness to Improve Patient Satisfaction and Better Health Outcomes*, 116–116. <https://doi.org/10.26911/the6thicph.02.23>
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26. <https://doi.org/10.47679/jopp.311132021>
- Ramadhani, I. N. (2022). *Peran Kepemimpinan KH. Choirun Sjakur di Pondok Pesantren Putri KHA. Wahid Hasyim Bangil Periode 2003-2016*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Sintia, I., Danil Pasarella, M., & Andi Nohe, D. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 322–333. <http://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/844/399>
- Suarez-Albor, C. L., Galletta, M., & Gomez-Bustamante, E. M. (2022). Factors Associated with Eating Disorders in Adolescents: A Systematic Review. *Acta Biomedica*, 93(3). <https://doi.org/10.23750/abm.v93i3.13140>
- Syahrani, S. (2022). Peran Wali Kelas Dalam Pembinaan Disiplin Belajar di Pondok Pesantren Anwarul Hasaniyyah (Anwaha) Kabupaten Tabalong. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 16(1), 50–59. <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/763>
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014). HUBUNGAN EATING DISORDER DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MODELING AGENCY SEMARANG. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 48–53.