



Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
 Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp;183-187
 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.143

LITERATURE REVIEW

Pengaruh Media Sosial dan Anorexia Pada Wanita

Effects of Social Media and Anorexia on Women

Nurul Aini Hilman

Pendidikan Dokter, Universitas Lampung

Artikel info

Artikel history:

Received; 18 Desember 2019

Revised; 18 Desember 2019

Accepted; 19 Desember 2019

Abstract. *Social media often blurs the boundary between virtual and reality thereby creating ideas that women should look like the images they watch. Women are constantly taught that the only way to succeed in their lives is to look like the woman they see on social media. Social media may have a strong influence on one's relationship with food and fear of gaining weight. Many people in the world of social media show off their fit body, food choices, and sports regimes. Social media encourages individuals to create eating disorders in order to achieve 'perfect body image'. Current estimates indicate that up to 1.6 million women in the UK between the ages of 15 and 30 suffer from anorexia nervosa. Girls under 15 years can also be affected and it seems that anorexia nervosa becomes an increasing problem in adolescents. Some women over 30 years. Anorexia Nervosa has several primary symptoms such as maintaining weight above the minimum normal weight for age and height, intense fear of gaining weight or becoming fat. Although very thin there is a rejection that they have a low body weight.*

Abstrak. *Media sosial sering mengaburkan batas antara virtual dan kenyataan sehingga menciptakan ide-ide bahwa perempuan harus terlihat seperti gambar yang mereka tonton. Wanita terus-menerus diajari bahwa satu-satunya cara untuk sukses dalam hidup mereka adalah dengan terlihat seperti wanita yang mereka lihat di media sosial. Media sosial mungkin memiliki pengaruh kuat pada hubungan seseorang dengan makanan dan takut bertambahnya berat badan. Banyak orang di dunia media sosial memamerkan tubuh bugar mereka, pilihan makanan, dan rezim olahraga. Media sosial mendorong individu untuk terciptanya gangguan makan demi mencapai 'citra tubuh yang sempurna'. Perkiraan saat ini menunjukkan bahwa hingga 1,6 juta wanita di Inggris antara usia 15 dan 30 menderita anoreksia nervosa. Anak perempuan di bawah 15 tahun juga dapat terpengaruh dan tampaknya anoreksia nervosa menjadi masalah yang semakin meningkat pada remaja. Beberapa wanita di atas 30 tahun. Anorexia Nervosa memiliki beberapa gejala primer seperti mempertahankan berat badan di atas berat badan minimal normal*

untuk usia dan tinggi badan, Ketakutan yang intens akan kenaikan berat badan atau menjadi gemuk. Meskipun sangat kurus terdapat penolakan bahwa mereka memiliki berat badan rendah

Keywords:

*Anorexia;
Gangguan Makan;
Media Sosial;*

Corresponden author:

Email : uluhilman@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Media sosial selalu memengaruhi wanita dan cara mereka memandang tubuh dan pencitraan tubuh mereka. Dalam sejarah wanita telah melalui banyak gagasan masyarakat tentang kesempurnaan dalam penampilan dan tubuh mereka (Kumar & Jan, 2017). Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan gangguan makan disebabkan oleh citra tubuh yang negatif dan atau rendahnya harga diri. Citra tubuh dapat dikatakan sebagai konstruksi psikologis, yang dapat didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh di sisi lain, adalah pikiran negatif seseorang tentang perasaannya dan perasaan ini sangat ditentukan oleh pengalaman sosial, seperti mengakses konten pada media social (Gorman, 2015). Penemuan baru-baru ini bahwa wanita yang ditampilkan di media sosial rata-rata sepuluh kali lebih kecil dan lebih ramping dari rata-rata wanita saat ini. menjadi masalah utama mengapa remaja wanita mengalami masalah dalam menerima bentuk tubuh dan kecantikan alami mereka. 0,9% wanita Amerika menderita anoreksia seumur hidup mereka (Hudson, 2012). Pengaruh ini juga telah terbukti menyebabkan perkembangan gangguan makan bahkan anorexia pada remaja (Gaffney, Del, Patrick, & Gaffney, 2017). Anorexia nervosa adalah kelainan makan serius yang berpotensi mengancam jiwa yang ditandai dengan tidak makan secara ekstrem dan penurunan berat badan yang berlebihan (Wozniak, Rekleiti, & Roup, 2012).

Perkiraan saat ini menunjukkan bahwa hingga 1,6 juta wanita di Inggris antara usia 15 dan 30 menderita anoreksia nervosa. Anak perempuan di bawah 15 tahun juga dapat terpengaruh dan terdiagnosis sebagai anoreksia nervosa, menjadi masalah yang semakin meningkat pada remaja. Beberapa wanita di atas 30 tahun juga memiliki anoreksia nervosa, meskipun kondisi umumnya lebih dulu terjadi lebih awal dari ini. 90-95% orang dengan anoreksia adalah wanita, tetapi penting untuk menyadari bahwa kondisi ini juga dapat terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki. Ada juga bukti yang menunjukkan bahwa pada kelompok usia muda (7-14 tahun) hingga 25% kasus adalah anak laki-laki (Micali, Hagberg, Petersen, & Treasure, 2013).

Metode

Metode yang digunakan adalah menggunakan studi literature yang diambil dari berbagai jurnal internasional maupun nasional, metode ini berupaya untuk meringkas kondisi pemahaman terkini tentang suatu topik. Studi literatur menyajikan ulang materi yang diterbitkan sebelumnya, dan melaporkan fakta atau analisis baru. Tinjauan literatur memberikan ringkasan berupa publikasi terbaik dan paling relevan. kemudian membandingkan hasil yang disajikan dalam makalah

Hasil Dan Pembahasan

Media sosial sering mengaburkan batas antara virtual dan kenyataan sehingga menciptakan ide-ide bahwa perempuan harus terlihat seperti gambar yang mereka tonton. Wanita terus-menerus diajari bahwa satu-satunya cara untuk sukses dalam hidup mereka adalah dengan terlihat seperti wanita yang mereka lihat di media sosial (Helfert & Warschburger, 2013). Wanita mengalami tekanan ini serta ketidakpuasan tubuh pada tingkat yang lebih tinggi daripada pria. Menurut Klein (2013), 74 persen dari semua wanita berpartisipasi dalam jejaring sosial karena itu meningkatkan eksposur mereka terhadap gambar "inspirasi" ini (Klein, 2013). Citra tubuh negatif dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah faktor risiko utama untuk gangguan makan karena peneliti telah melihat jumlah gangguan makan, terutama pada wanita muda, meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Ridolfi, Myers, Crowther, & Ciesla, 2011). Menurut Bell & Dittmar (2011), kekhawatiran mengenai citra tubuh negatif pada wanita muda meningkat di banyak negara Barat seperti Inggris, Amerika Serikat, dan Australia (Bell & Dittmar, 2011).

Lebih dari 90 persen wanita muda pada jenjang perguruan tinggi di Amerika Serikat melaporkan mengalami ketidakpuasan tubuh dan berat badan (Pritchard & Cramblitt, 2014). Anorexia nervosa adalah kelainan yang membuat makan menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Penderita sangat ingin mempertahankan atau mengurangi berat badan mereka melalui kontrol yang ketat terhadap asupan kalori mereka (Zipfel, Giel, Bulik, Hay, & Schmidt, 2015). Orang dengan anoreksia nervosa sering memiliki persepsi yang sangat menyimpang tentang bagaimana mereka terlihat dan terus merasakan kebutuhan untuk menurunkan berat badan bahkan ketika mereka sangat kurus sehingga kesehatanlah yang menjadi sangat beresiko. Mereka memiliki ketakutan yang kuat untuk ketika kenaikan berat badan dan merasa bahwa nilai mereka sebagai pribadi adalah langsung dipengaruhi oleh bentuk tubuh mereka (Wood & Knight, 2015). Anorexia Nervosa memiliki beberapa gejala primer seperti mempertahankan berat badan di atas berat badan minimal normal untuk usia dan tinggi badan, Ketakutan yang intens akan kenaikan berat badan atau menjadi gemuk. Meskipun sangat kurus terdapat penolakan bahwa mereka memiliki berat badan rendah. Hilangnya periode menstruasi pada remaja pasca-pubertas (National Institute for Health and Care Excellence (NICE), 2017).

Penelitian yang dilakukan Latzer *et al* pada tahun 2015 dengan partisipan 248 gadis berusia 12-19 yang dinilai dengan kuesioner data demografi DEP (*disorder eating pathology*), citra tubuh, paparan social media, rasa pemberdayaan dan jenis keterlibatan orang tua. Hasil utama menunjukkan bahwa DEP yang lebih besar dan gambar tubuh yang lebih buruk keduanya berkorelasi secara signifikan dengan paparan media sosial yang lebih tinggi, terutama ke Facebook dan YouTube. Selain itu, rasa pemberdayaan anak perempuan yang lebih rendah berkorelasi dengan DEP yang lebih besar dan dengan keterlibatan orang tua yang lebih rendah (Latzer, Spivak-Lavi, & Katz, 2015). Penelitian yang dilakukan O'Brien pada tahun 2015 dengan teknik wawancara menggunakan 8 peserta, semua didiagnosis dengan anoreksia, bulimia atau gangguan makan yang tidak ditentukan (EDNOS), antara umur 18 hingga 30 tahun. Sebagai Millennials, kelompok usia ini lebih cenderung aktif di media sosial, dan khususnya Instagram. Subjek yang di wawancara melaporkan bahwa salah satu alasan utama mereka sering mengunjungi akun Instagram yang bersisi orang-orang dengan gangguan makan adalah untuk membenarkan diri sendiri bahwa apa yang mereka lakukan adalah normal. Paparan kepada orang lain dengan gangguan makan, kebiasaan, ukuran tubuh dan pikiran mereka memungkinkan untuk meyakinkan diri sendiri bahwa apa yang mereka lakukan baik-baik saja. Sementara dunia luar, keluarga, dokter, dan teman-teman mereka memberi tahu bahwa mereka "salah," "sakit" atau "membutuhkan bantuan" (O'Brien, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh

Qutteina mengkonfirmasi bahwa penggunaan intensif media sosial, khususnya Instagram, secara positif dikaitkan dengan peningkatan perilaku makan yang tidak teratur di kalangan wanita muda. Intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hubungan yang signifikan dengan peningkatan gangguan makan (Qutteina, Nasrallah, Kimmel, & Khaled, 2019)

Simpulan Dan Saran

Penelitian menunjukkan bahwa media social memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana seseorang memandang tubuhnya. Media social juga berpengaruh terhadap gangguan makan dan anorexia karena menciptakan suatu lingkungan yang tidak sehat terhadap pencitraan tubuh

Daftar Rujukan

- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image. *Sex Roles*, 65(7), 478–490. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9964-x>
- Gaffney, K. J., Del, R., Patrick, R., & Gaffney, A. (2017). Negative affects that Social Media causes on Body Imaging Negative affects that Social Media causes on Body Imaging An Honors College Thesis Digital Design and Technology Department Faculty Advisor Reader Date. Retrieved from https://digitalcommons.liu.edu/post_honors_theses/13
- Gorman, S. (2015). The effects of media on body image and self esteem.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Hudson. (2012). Erratum: The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication (*Biological Psychiatry* (2007) 61 (348-358)). *Biological Psychiatry*, Vol. 72, p. 164. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.05.016>
- Klein, K. M. (2013). Why Don't I Look Like Her? The Impact of Social Media on Female Body Image. Claremont Colleges, 27. Retrieved from http://scholarship.claremont.edu/cmhc_theses/720
- Kumar, S., & Jan, J. M. (2017). Social media's impact on teenagers and women. (April).
- Latzer, Y., Spivak-Lavi, Z., & Katz, R. (2015). Disordered eating and media exposure among adolescent girls: The role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 375–391. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1014925>
- Micali, N., Hagberg, K. W., Petersen, I., & Treasure, J. L. (2013). The incidence of eating disorders in the UK in 2000-2009: Findings from the General Practice Research Database. *BMJ Open*, 3(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002646>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2017). Eating disorders: recognition and treatment. NICE Guideline NG69. (May 2017), 1–41. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/ng69/resources/eating-disorders-recognition-and-treatment-pdf-1837582159813>
- O'Brien, K. (2015). Scholar Commons The Cultivation of Eating Disorders through Instagram Scholar Commons Citation. Retrieved from <http://scholarcommons.usf.edu/etdhttp://scholarcommons.usf.edu/etd/6004>

- Pritchard, M., & Cramblitt, B. (2014). Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity. *Sex Roles*, 71(5–8), 208–218. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0397-1>
- Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. (2019). ORIGINAL ARTICLE IN BEHAVIORAL PSYCHOLOGY: Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. (January). <https://doi.org/10.19204/2019/rltn7>
- Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). Do Appearance Focused Cognitive Distortions Moderate the Relationship between Social Comparisons to Peers and Media Images and Body Image Disturbance? *Sex Roles*, 65(7), 491–505. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9961-0>
- Wood, D., & Knight, C. (2015). Anorexia nervosa in adolescence. *Paediatrics and Child Health (United Kingdom)*, 25(9), 428–432. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2015.04.005>
- Wozniak, G., Rekleiti, M., & Roupa, Z. (2012). Contribution of social and family factors in anorexia nervosa. *Health Science Journal*, Vol. 6, pp. 257–268. Retrieved from www.hsj.gr
- Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P., & Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: Aetiology, assessment, and treatment. *The Lancet Psychiatry*, Vol. 2, pp. 1099–1111. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00356-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00356-9)