

Penyuluhan tentang *Eating Disorder* guna Meningkatkan Pengetahuan Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura

Dyah Nuraini^{1*}, Alex Andre Setiawan², Dini Aldelia³

^{1*,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: nurainidyah348@gmail.com^{1*}, alexandresetiawan13@gmail.com², aldeliadini@gmail.com³

Histori Artikel:

Dikirim 20 Oktober 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 20 November 2024; *Diterima* 17 Desember 2024; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Eating disorder yaitu kondisi terkait pola makan yang tidak normal serta terjadi secara berkelanjutan yang memengaruhi pola konsumsi makan. Jenis masalah makan mencakup anorexia nervosa, bulimia nervosa, juga binge eating. Hal itu bisa disebabkan dari berbagai macam faktor seperti genetik, psikologis, sosial budaya, lingkungan. Mahasiswa merupakan salah satu kalangan yang sering mengalami eating disorder karena banyaknya tekanan yang membuat pola makan terganggu seperti stress akademik atau body image. Tujuan dari kegiatan ini ialah untuk memberikan edukasi serta pemahaman terkait eating disorder guna meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Metode yang digunakan yaitu dengan penyuluhan kepada mahasiswa dengan memberikan soal pre-test selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi 20 menit, sesi diskusi 10 menit, hingga yang terakhir post-test berlangsung selama 10 menit. Data dari pre-test sebesar 39,63% serta post-test sebanyak 65,13%. Data tersebut menunjukkan terdapat perbedaan setelah dan sesudah pemberian materi. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan materi eating disorder dapat memberikan manfaat dan pengaruh untuk mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura guna meningkatkan pengetahuan.

Kata Kunci: Masalah Makan; Anorexia Nervosa; Bulimia Nervosa; Binge Eating.

Abstract

Eating disorders is a disorders related to abnormal and persistent eating behaviours that affect eating consumption patterns. There are various eating disorders such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating. It can be caused by various factors such as genetic, psychological, socio-cultural, environmental. Students are one of the people who often experience eating disorders because of the many pressures that disrupt eating patterns such as academic stress or body image. The purpose of this activity is to provide information and understanding related to eating disorders in order to increase knowledge in Trunojoyo Madura University students. The method used is by counselling students by giving pre-test questions for 10 minutes, then continued with a 20-minute material explanation, a 10-minute discussion session, and the last post-test for 10 minutes. The results of the pre-test were 39.63% and the post-test was 65.13%, these results showed that there were differences after and after the provision of material. Community service activities regarding eating disorder material counselling can provide benefits and influence for Trunojoyo Madura University students to increase knowledge.

Keyword: Eating Disorder; Anorexia Nervosa; Bulimia Nervosa; Binge Eating.

1. Pendahuluan

Pola konsumsi pangan mengacu pada cara seseorang memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, yang tercermin dalam gaya konsumsi berbagai variasi makanan, waktu makan, kebiasaan makan, dan kuantitas makanan (Putri *et al.*, 2023). Ketika pola makan tidak dilakukan dengan benar, hal ini dapat memicu gangguan makan atau *eating disorder*. Gangguan makan adalah masalah terkait perilaku makan yang tidak normal dan berlangsung terus-menerus, yang memengaruhi pola konsumsi makanan. Gangguan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, psikososial, serta menyebabkan komplikasi psikiatris dan somatik. Selain itu, gangguan makan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, menyebabkan isolasi sosial, serta berpotensi menimbulkan perubahan fisik dan gangguan siklus tubuh, bahkan hingga menyebabkan kematian. *Eating disorder* terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating*. Gangguan ini sering didefinisikan dengan pola makan yang tidak terkendali, kebiasaan memuntahkan makanan, olahraga berlebihan, serta penggunaan obat pencahar untuk mengontrol berat badan (American Psychiatric Association, dalam A'anisah Rinda *et al.*, 2023). Suarez-Albor *et al.* (2022), gangguan makan merupakan kondisi kesehatan yang kompleks yang melibatkan berbagai faktor fisik dan mental, dan dapat membahayakan jiwa. Kondisi ini ditandai dengan obsesi berlebihan terhadap berat badan atau bentuk tubuh, serta penyimpangan dari citra tubuh yang diikuti dengan pembatasan asupan makanan atau makan berlebihan, yang dapat menyebabkan gangguan emosional, masalah kesehatan, dan penurunan kualitas hidup. Gejala utama dari *anoreksia nervosa* meliputi penolakan terhadap berat badan yang normal, ketakutan patologis terhadap peningkatan berat badan, serta distorsi citra tubuh. Sementara itu, *bulimia nervosa* didefinisikan sebagai gangguan makan yang ditandai dengan pola makan dalam jumlah yang berlebihan, yang kemudian diikuti dengan tindakan memuntahkan makanan, penggunaan obat pencahar, berpuasa, atau olahraga ekstrem (Krisnani *et al.*, 2017; Nur Azizah AS *et al.*, 2023). Ummi (2023), *binge eating* adalah gangguan makan yang terjadi akibat pola makan yang tidak terkendali dalam jumlah besar dalam waktu yang singkat. Gangguan makan ini biasanya disertai dengan perasaan bersalah atau penyesalan setelahnya, dan dipengaruhi oleh keadaan fisik atau psikologis seseorang. Individu yang mengalami gangguan ini tidak dapat mengontrol atau menghentikan konsumsi makanan meskipun telah merasa kenyang atau bahkan tidak lapar. Keadaan ini sering kali dipicu oleh tekanan emosional, stres, atau perasaan tertentu yang menyebabkan individu tersebut makan dalam jumlah yang tidak wajar.

Data mengenai *eating disorder* menurut WHO pada tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan makan semakin meningkat secara global. Gangguan *anoreksia nervosa* dialami oleh 1,4% perempuan dan 0,2% laki-laki, sementara gangguan *bulimia nervosa* mencapai 1,9% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki (Supriyanto Irawan, 2024). Untuk gangguan *binge eating*, data spesifik sering kali tidak tersedia. Di Indonesia, sebuah penelitian menunjukkan bahwa 7,4% mahasiswa mengalami gangguan makan, dengan prevalensi *anoreksia nervosa* tercatat sebesar 7,7%, *bulimia nervosa* 23,1%, dan *binge eating disorder* 15,38% (Renaldi *et al.*, 2024). Noe *et al.* (2019) dalam Cynthia & Simanungkalit (2023) menjelaskan bahwa gangguan makan dapat terjadi akibat kekhawatiran berlebihan pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Ali & Shenata (2020) terhadap 615 mahasiswa menemukan bahwa 33% responden mengalami masalah makan. Pola makan yang tidak normal ini juga dapat dipicu oleh stres, di samping faktor lain seperti tekanan akademik dan citra tubuh yang negatif. Selain itu, gangguan makan dapat dipengaruhi oleh tingkat stres individu dan berbagai faktor lain yang menyebabkan *eating disorder* (Noe *et al.*, 2019 dalam Cynthia & Simanungkalit, 2023). Balasundaram *et al.* (2020) dalam Purnamasari Anisa *et al.* (2024) mengemukakan bahwa *eating disorder* merupakan kondisi kompleks yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor biologis, seperti faktor genetik, ketidakseimbangan neurokimia, serta struktur dan fungsi otak. Faktor psikologis seperti harga diri rendah, perfeksionisme, trauma, gangguan *mood*, dan kecemasan juga turut berperan. Faktor sosial-budaya seperti tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal dan stigma obesitas, serta faktor lingkungan seperti dinamika kelompok, pengalaman masa kecil, dan transisi dalam hidup, juga berkontribusi terhadap terjadinya gangguan makan.

Eating disorder memberikan dampak serius bagi kesehatan fisik dan psikologis. Menurut Firmansyah (2024), gangguan *anoreksia nervosa* dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik, masalah jantung, gangguan pencernaan, gangguan hormon, serta kerapuhan tulang. Dampak psikologis yang sering muncul meliputi tekanan emosional, masalah kognitif, dan isolasi sosial. Gangguan *binge eating* juga dapat mengarah pada obesitas, nyeri kronis, gangguan tidur, sesak napas, iritasi pencernaan, serta masalah kardiovaskular. Gangguan *bulimia nervosa* dapat menimbulkan kerusakan pada gigi, penurunan kadar kalium dalam darah, perdarahan pada esofagus, dan bahkan kematian (Fadilah *et al.*, 2024). Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis berencana untuk melaksanakan program penyuluhan terkait *eating disorder* pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai gangguan makan.

1.1. Tujuan Kegiatan

Hasil yang diharapkan oleh program penyuluhan ini yaitu guna menyampaikan informasi dan pemaknaan terkait *eating disorder* guna meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa.

1.2. Manfaat Kegiatan

Penyuluhan dapat meningkatkan akan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, menjaga kesehatan fisik maupun mental, dan pencegahan untuk mengurangi resiko terjadinya *eating disorder*.

2. Metode

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam metode penyuluhan pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahap diantaranya *prer-test*, pemberian materi, dan *post-test*. Mahasiswa diberikan soal *pre-test* yang dilaksanakan dalam jangka waktu 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi dalam jangka waktu 20 menit dan sesi diskusi selama 10 menit. Setelah pemberian materi mahasiswa diberi soal *post-test* yang dilaksanakan selama 10 menit. Hasil analisis *pre-test* juga *post-test* selanjutnya akan diperiksa dan tim penyuluh melakukan evaluasi bersama untuk pengolahan dan analisis data pasca kegiatan.

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Program implementasi pengabdian dilaksanakan tiga kali selama 26-27 November 2024, dan 2 Oktober 2024.

c. Tempat Kegiatan

Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah Universitas Trunojoyo Madura.

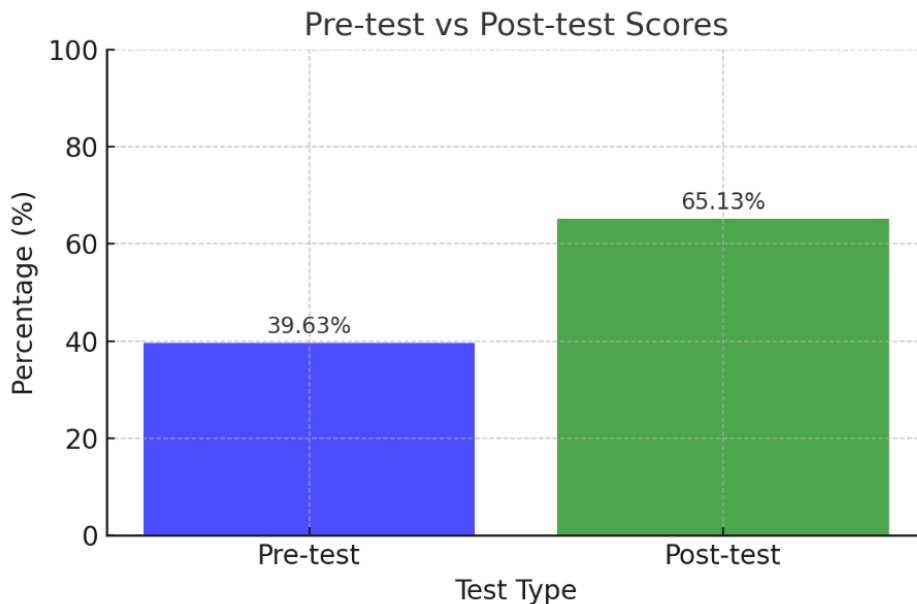


Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Program pengabdian itu dilaksanakan di Universitas Trunojoyo Madura yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait *eating disorder*, dari mulai jenis-jenis *eating disorder*, faktor yang menyebabkan, dampak atau resiko dari *eating disorder*, dan cara pencegahan dan pengobatan jika terjadi *eating disorder*. Total responden yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 mahasiswa yang terbagi menjadi tiga sesi dalam waktu yang berbeda. Responden terdiri dari beberapa prodi dan fakultas mulai dari fakultas teknik, fakultas pendidikan, fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya, fakultas hukum, dan fakultas pertanian. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menyajikan bahwa terdapat peningkatan signifikan pengetahuan mengkaji materi *eating disorder*. Gambar 2 menunjukkan rata-rata nilai *pre-test* sebanyak 39,63% dan setelah pemberian materi kepada responden hasil *post-test* meningkat sebesar 65,13%.



Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

3.2 Masyarakat Sasaran

Melalui program pengabdian ini mahasiswa antusias dalam mengikuti kegiatan dari mulai *pre-test*, penjelasan materi, hingga *post-test*. Dapat dilihat dari data yang diperoleh bahwa pengetahuan tentang *eating disorder* yang diperoleh mahasiswa meningkat. Mahasiswa yang awalnya belum mengetahui terkait *eating disorder*, setelah materi diberikan ternyata dari para mahasiswa pernah dan bahkan mengalami hal tersebut akan tetapi dari mereka tidak mengetahui hal tersebut. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan makan karena banyaknya faktor-faktor yang menyebabkan salah satunya stress, atau *body image*. Dari pengabdian ini diharapkan memberi dampak yang signifikan terdapat kesehatan dan mahasiswa lebih peduli terhadap pola makan yang sehat.

3.3 Pembahasan

Pola makan yang terganggu atau menyimpang tentu berakibat negatif bagi kesehatan fisik maupun mental. Gangguan suasana hati juga bisa menyebabkan *bulimia nervosa* karena mahasiswa yang mengalami ini rentan akan depresi ringan karena seseorang yang mengalami *bulimia nervosa* merasa tidak percaya diri dengan perbuatannya dan cenderung merahasiakan dari disekitarnya (Rahayu *et al.*, 2019). Kecenderungan *eating disorder* pada mahasiswa juga bisa diakibatkan karena stress maupun *body image*. Pola makan yang tidak sehat seperti diet atau kebiasaan mengatur berat badan atau lainnya. Hal itu dapat dikatakan sebagai pertanda respon dari persepsi mahasiswa akan kegemukan atau berat badan yang tidak ideal. Menurut Nadhirah *et al.*, (2022) *body image* juga berdampak buruk yang dapat menyebabkan *eating disorder* karena seseorang tidak menjaga pola makannya seperti makan berlebihan, menunda makan atau bahkan melewatkan makan dan sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa*. Menurut penelitian Renaldi, (2024) hal yang sering dialami mahasiswa yaitu stres akibat tuntutan akademik. Stres akademik merupakan tekanan secara psikologis yang disebabkan oleh ekspektasi tinggi, tugas yang menumpuk, maupun persaingan. Penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik dapat berpengaruh pada gaya makan seseorang, spontan atau melalui mekanisme psikologis. Stres akademik juga dapat meningkatkan tekanan emosi yang negatif seperti kecemasan atau depresi yang bisa memengaruhi pola makan individu. Dari pengabdian ini dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang *eating disorder* dari mulai jenis *eating disorder*, faktor, dampak, dan cara pengobatan atau pencegahan. Untuk meningkatkan pengetahuan terkait *eating disorder* bisa dari sumber mana saja bisa dari media sosial, seseorang yang pernah mengalami, penyuluhan atau sosialisasi.

Pengetahuan terkait *eating disorder* tidak bisa diremehkan atau disalahkan karena *eating disorder* karena termasuk ke dalam masalah psikologis yang kompleks (Hendrawati *et al.*, 2022). Jika dikemudian masa terdapat gejala atau mengalami gangguan makan dapat ditangani dengan cepat dan tepat. Dengan eksistensi kegiatan pengabdian melalui penyuluhan *eating disorder* pada mahasiswa dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan kepada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Tim penyuluh memberikan informasi secara mendalam terkait materi *eating disorder* seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*. Tim penyuluh juga memberikan informasi berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *eating disorder*. Seperti pada mahasiswa terdapat berbagai tekanan seperti stress akademik, *body image* atau citra tubuh ideal, *fear of missing out*, maupun perubahan hormon. Apresiasi terhadap diri sendiri juga penting seperti apresiasi terhadap tubuh yang sehat itu beragam, cara membangun rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh, serta cara membangun lingkungan yang positif yang mendukung. Dan memberikan langkah untuk menghadapi *eating disorder*, dan memberikan informasi pentingnya dukungan orang sekitar, seperti keluarga, teman, pasangan, atau tenaga profesional seperti tenaga medis atau psikolog. Hasil dan pembahasan diatas dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan dikembangkan atau diperbaiki untuk kedepannya supaya bisa mencapai hasil yang lebih baik.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui Penyuluhan tentang *Eating disorder* pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dari 39,63% menjadi 65,13%. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang masalah makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*. Ke depan, tim penyuluh berharap pengetahuan mengenai *eating disorder* dapat bermanfaat bagi orang-orang di sekitar peserta. Untuk kegiatan pengabdian atau penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menghadirkan narasumber yang memiliki pengalaman langsung dengan *eating disorder*, sehingga peserta dapat lebih termotivasi untuk menghindari pengalaman serupa.

5. Ucapan Terima Kasih

Tim penyuluh menghaturkan terima kasih disampaikan kepada MBKM Kewirausahaan, Inkubator Bisnis UTM yang telah membantu pemberian dana pengabdian. Dan kami juga berterima kasih kepada para mahasiswa yang sudah bersedia menjadi peserta dan responden dalam membantu pelaksanaan pengabdian ini.

6. Daftar Pustaka

- A'anisah, R., & Bintari, D. R. (2023). Welas Asih Diri dan Gejala Gangguan Makan: Infleksibilitas Psikologis sebagai Mediator. *Psyche 165 Journal*, 256-263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.287>.
- Ali, E. A. A., & Shehata, W. M. (2020). Eating disorder risk among medical students at Tanta University, Egypt. *Egyptian J Community Med*, 38(4), 17.
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta: The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(1), 33-44. <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i1.370>.
- Fadilah, R., Akbar, F., Fadilah, A. N., & Aulia, D. (2024). ANALISIS PENYEBAB GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS POLITEKNIK GANESHA. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1).
- Hendrawati, H., Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. (2022). Gangguan makan dan perilaku bunuh diri pada remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 529-541.
- Nadhirah, N. A., Kusnadi, G. A.-Z., Supriatna, M., & Fahriza, I. (2022). Body image negatif mengakibatkan seseorang mengalami *eating disorder*. *Quanta*, 6(3), 22-28. <https://10.0.87.188/q.v1i1p1-10.4>.
- Noe, F., Kusuma, F. H. D., & Rahayu, W. (2019). Hubungan tingkat stres dengan eating disorder pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi (Unitri). *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1499>.

Nur Azizah AS, Achmad Yarziq Mubarak, Yunik Windarti, Niken Adiba Nadya, & Khadijah Khairul Bariyah. (2023). Pengenalan gangguan makan pada remaja perempuan beserta faktor risikonya. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 315–323. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1260>.

Purnamasari, A., Said, A., Indriani, C., Lisnawati, L., & Andas, A. M. (2024). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja: Memahami dan Mengatasi Risiko Eating Disorder*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 58-64. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1345>.

Suarez-Albor, C. L., Galletta, M., & Gómez-Bustamante, E. M. (2022). Factors associated with eating disorders in adolescents: A systematic review, 93. <https://doi.org/10.23750/abm.v9i3i3.13140>.

Ummi, T. R. (2023). Atasi Binge Eating Disorder Dengan Teknik Self-Talk. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 1(6).