

*mengenai*

# **GANGGUAN MAKAN**

dr. Nindita Pinastikasari, SpKJ., S.H., M.H  
RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

---

# Apakah yang disebut 'Gangguan Makan'?

- ▶ **Suatu kondisi di mana segala upaya psikologis dan perilaku difokuskan terhadap :**
  - ▶ **pola makan tertentu**
  - ▶ **manajemen berat badan**
  - ▶ **hubungan antara berat badan dengan *body image***



# Penyebab Gangguan Makan

## ▶ **Biologik**

- ▶ **Genetik**
- ▶ *Chemical imbalances*

## ▶ **Psikologik**

- ▶ **Perfeksionisme**
- ▶ *All-or-none thinking*
- ▶ **Perasaan tidak dapat mengontrol diri**
- ▶ **Mekanisme koping yang buruk**
- ▶ **Ketidakmampuan mengekspresikan emosi**

## ▶ **Sosial**

- ▶ **Media**
- ▶ *Role models*



# Tipe-tipe Gangguan Makan

---

- ▶ **Anorexia Nervosa**
- ▶ **Bulimia Nervosa**
- ▶ **Binge Eating Disorder**
- ▶ **Eating Disorder Not Otherwise Specified**



# Anorexia Nervosa (1%)

---



Ditandai dengan *self-starvation* dan penurunan berat badan (BB) yang ekssesif

- ▶ Menolak mempertahankan BB lebih dari 85% dari rekomendasi BB sehat
  - ▶ Ketakutan yang amat sangat akan kenaikan BB
  - ▶ Distorsi *body image*
  - ▶ Sangat terobsesi dengan berat dan bentuk tubuh
  - ▶ Kehilangan 3x mens berturut-turut
- 



# Faktor Resiko Anorexia Nervosa

- ▶ **Wanita**
- ▶ **Remaja/pubertas**
- ▶ **Tinggal di negara industri**
- ▶ **Riwayat keluarga obesitas / adiksi**
- ▶ **Obesitas masa kanak**
- ▶ **Rendah diri**
- ▶ **Tuntutan pekerjaan (artis, guru senam, penari, dll)**
- ▶ **Diabetes**
- ▶ **Ggn kepribadian neurotik**



# Psikologi Anorexia Nervosa

---

- ▶ **Keinginan kuat untuk menyenangkan orang lain**
- ▶ **Rendah diri**
- ▶ **Malu, menyendiri**
- ▶ **Mendewakan kesempurnaan**
- ▶ **Penurunan BB = disiplin & *self-control***



# Penatalaksanaan Anorexia Nervosa

---

- ▶ ***Nutritional Rehabilitation***
- ▶ ***Medical Monitoring***
- ▶ **Psikoterapi**
- ▶ **Belum ada obat yang di-approve oleh FDA**
- ▶ **Obat-obatan dipakai secara *off-label* setelah *re-feeding***





# Bulimia Nervosa (1-3%)

---



**Siklus makan berlebihan yang diikuti perilaku kompensatorik**

- ▶ **Makan banyak dalam waktu pendek**
- ▶ **Merasa tak dapat mengontrol perilaku makannya**
- ▶ **Melakukan kompensasi dengan muntah, olah raga berlebihan, minum pil diet,/laksan,/diuretik, atau puasa**
- ▶ **Sangat terobsesi dengan berat & bentuk tubuh**



# Penatalaksanaan Bulimia Nervosa

---

- ▶ Tangani komplikasi medis
- ▶ *Nutritional counseling & intervention*
- ▶ *Cognitive behavioral therapy (CBT)* plus obat adalah terapi paling efektif
- ▶ **Fluoxetine sudah di-approve oleh FDA**
- ▶ Prognosis lebih baik daripada anorexia nervosa



# Binge Eating Disorder (0.7-4%)

---



- ▶ **Makan berlebihan tanpa perilaku kompensatorik**
- ▶ **Episode makan berlebihan dalam waktu singkat yang sering terjadi**
- ▶ **Merasa tak mampu mengontrol perilaku makannya**
- ▶ **Makan walaupun tidak lapar**
- ▶ ***Secretive eating***



# Warning signs (91%)

---

- ▶ **Penekanan pada bentuk & berat badan**
- ▶ **Fokus pada bentuk & berat badan dalam menilai diri**
- ▶ **Takut makan di depan orang lain**
- ▶ **Melewatkan waktu makan**
- ▶ **Merasa bersalah setelah makan**
- ▶ **Secara obsesif menghitung kalori dan lemak yang dikonsumsi**
- ▶ **Mengkatagorikan makanan menjadi 'baik' dan 'jahat'**
- ▶ **Olahraga karena rasa bersalah, bukan untuk kesehatan**
- ▶ **Sering ke kamar mandi setelah makan**
- ▶ **Sering menimbang badan**
- ▶ **Evaluasi diri negatif setelah bercermin**



# Konsekuensi Gangguan Makan

---



- ▶ ***Mood swings***
- ▶ **Gangguan tidur**
- ▶ **Depresi**
- ▶ **Isolasi sosial**
- ▶ **Tidak mampu konsentrasi**
- ▶ ***Internal bleeding***
- ▶ **Gagal jantung**




# Konsekuensi Gangguan Makan

- ▶ **Pingsan**
- ▶ **Sakit kepala**
- ▶ **Kuku rapuh**
- ▶ **Rambut rontok**
- ▶ **Gangguan *bowel control***
- ▶ ***Stress fractures***
- ▶ **Infertilitas**
- ▶ **Kematian (pada 20% pasien yang tidak ditangani)**





# Love your body

- ▶ **Thank your body for all it does**
  - ▶ **Wear clothes that are comfortable**
  - ▶ **Surround yourself with healthy role models who love their bodies**
  - ▶ **Spend time with people who love your body no matter what size it is**
  - ▶ **Give your body the fuel it needs to accomplish your goals & dreams**
  - ▶ **Measure your self-worth in good deeds, not by how much you weigh**
  - ▶ **Exercise your body because you love the way it feels when you move**
  - ▶ **Pamper your body (i.e., massages, pedicures, bubble baths)**
  - ▶ **Get your body help by seeing a professional**
- 

A field of yellow tulips with one red tulip standing out in the center. The red tulip is the focal point, standing taller than the others. The background is a soft-focus field of many more yellow tulips.

*When you are content to be simply  
yourself and don't compare or compete,  
everybody will respect you.*

*Lao-Tzu*