



ANOREKSIA & BULIMIA NERVOSA

Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd.,M.Psi.

Email : viviratnawati1@gmail.com

Vievie_18@yahoo.co.id

ANOREKSIA NERVOSA

Mengakibatkan berat badan yang minimal untuk usia dan tinggi seseorang atau berat badan yang tidak sehat dan berbahaya.

Perfectionism







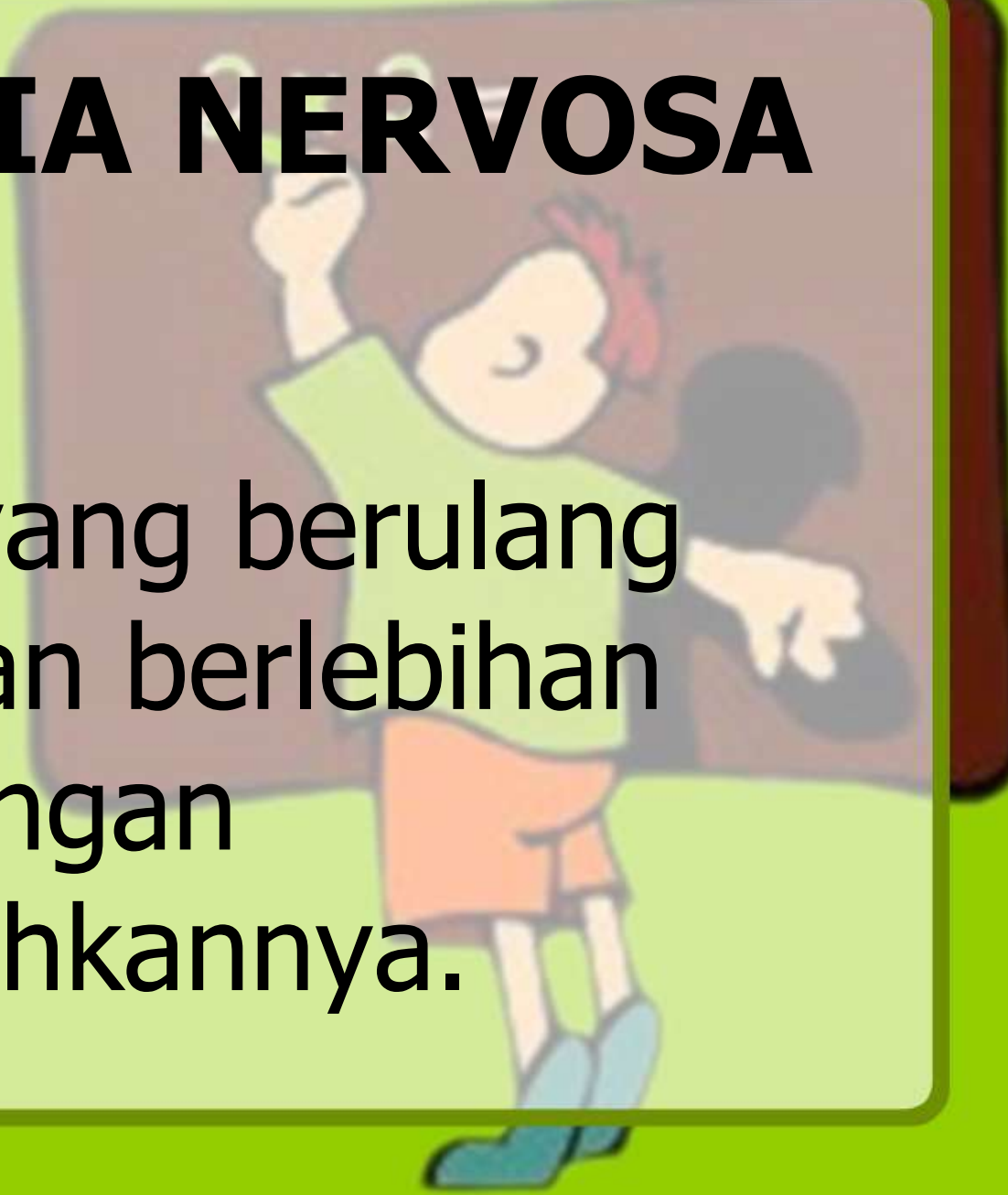
CIRI-CIRI ANOREKSIA NERVOSA

- Ketakutan yang kuat akan bertambahnya berat badan atau menjadi gemuk
- *Self-image* yang terdistorsi (merasa dirinya gemuk padahal sebenarnya sangat kurus)
- Dua subtype yang umum: tipe makan berlebihan lalu mengeluarkannya dan tipe restriktif
- Potensial untuk menjadi serius, bahkan menimbulkan komplikasi medis yang fatal
- Biasanya mempengaruhi wanita muda Eropa-Amerika.

BULIMIA NERVOSA

- Definisi :

Episode yang berulang dari makan berlebihan diikuti dengan memuntahkannya.







CIRI-CIRI BULIMIA NERVOSA

- Berat badan biasanya dipertahankan dalam kisaran normal.
- Perhatian yang berlebihan terhadap bentuk dan berat badan.
- Episode makan berlebihan memuntahkannya dapat menghasilkan komplikasi medis yang serius.

FAKTOR PENYEBAB :

1. Faktor Sosiokultural
2. Faktor Psikologis
3. Faktor Keluarga
4. Faktor Biologis
5. Faktor Kepribadian

1. FAKTOR SOSIOKULTURAL

- Tekanan yang berlebihan pada wanita muda untuk mencapai standar kurus yang tidak realistis.

2. FAKTOR PSIKOLOGIS

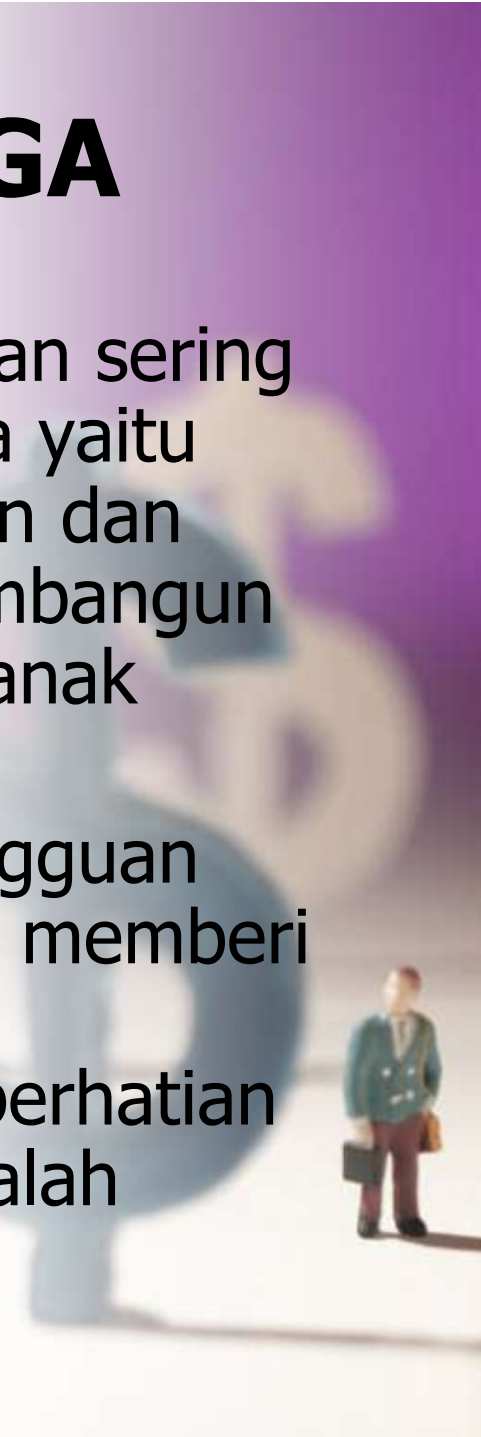
- Diet yang kaku atau sangat membatasi dapat mengakibatkan berkurangnya kontrol yang diikuti dengan pelanggaran diet dan menghasilkan makan berlebihan yang bersifat bulimik.
- Ketidakpuasan pada tubuh memicu dilakukannya cara-cara yang tidak sehat untuk mencapai berat badan yang diinginkan.

Lanjutan... (Faktor Psikologis)

- Merasa kurang memiliki kontrol atas berbagai aspek kehidupan lain selain diet.
- Kesulitan berpisah dari keluarga dan membangun identitas individual.
- Kebutuhan psikologis untuk kesempurnaan dan kecenderungan untuk berpikir secara dikotomis atau "hitam-putih"

3. FAKTOR KELUARGA

- Keluarga dari pasien gangguan makan sering kali memiliki karakteristik yang sama yaitu adanya konflik, kurangnya kedekatan dan pengasuhan, serta gagal dalam membangun kemandirian dan otonomi pada diri anak perempuan mereka.
- Dari perspektif sistem keluarga, gangguan makan pada anak perempuan dapat memberi keseimbangan pada keluarga yang disfungsi dengan mengalihkan perhatian dari masalah keluarga ataupun masalah pernikahan.





4. FAKTOR BIOLOGIS

- Ketidakseimbangan yang mungkin terjadi pada sistem neurotransmitter di otak yang mengatur mood dan nafsu makan.
- Kemungkinan pengaruh genetik.

PENDEKATAN PENANGANAN

1. Penanganan Biomedis

- a. Perawatan di rumah sakit mungkin diperlukan untuk membantu pasien anoreksia mencapai berat badan yang sehat atau pasien bulimia mengatasi siklus makan berlebih lalu mengeluarkannya dalam kasus dimana terapi rawat jalan telah gagal.

Lanjutan Pendekatan Penanganan Biologis

b. Pengobatan antidepresan dapat digunakan untuk mengatur nafsu makan dengan mengubah proses kimia pada otak atau untuk melepaskan depresi yang mendasari.

2. PSIKOTERAPI

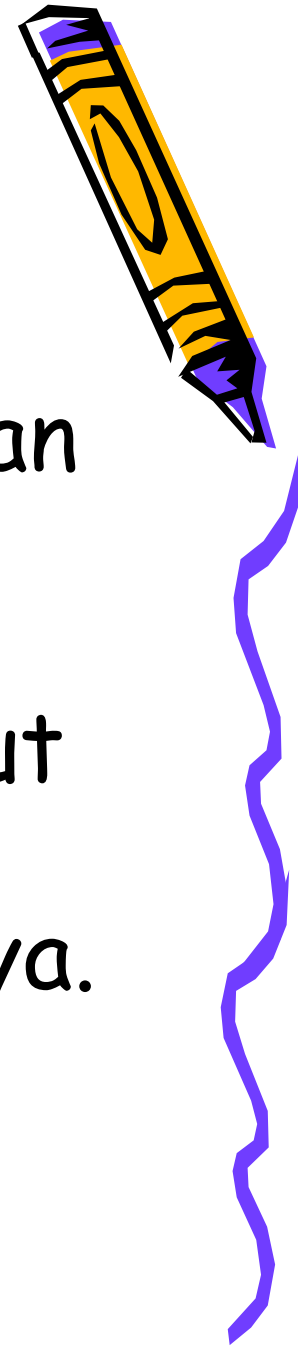
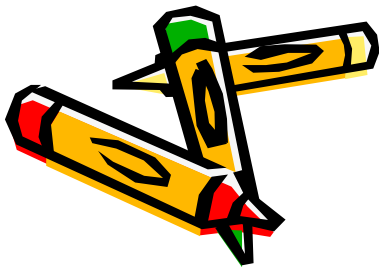
- Terapi psikodinamika bertujuan untuk mengeksplorasi dan menyesuaikan konflik psikologis yang ada.

3. Terapi Behavioral Kognitif

- Untuk membantu individu dengan gangguan makan mengalahkan pikiran dan keyakinan yang self-defeating serta mengembangkan kebiasaan makan dan pola berpikir yang lebih sehat.
- Modifikasi perilaku membantu pasien anoreksia yang dirawat di rumah sakit untuk meningkatkan berat badan dengan memberi hadiah yang diinginkan untuk perilaku makan yang tepat.

Lanjutan Pendekatan Penanganan Terapi behavioral Kognitif

- Pemaparan terhadap pencegahan respons membantu individu bulimia untuk menoleransi memakan makanan yang menurut mereka dilarang tanpa makan berlebihan dan mengeluarkannya.



4. Terapi Keluarga

- Dapat digunakan untuk mengatasi konflik keluarga dan meningkatkan komunikasi diantara anggota keluarga.

**THANK YOU FOR
YOUR
ATTENTION!**

