

# Bulimia Nervosa

Monique Elizabeth Sukamto  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** Bulimia nervosa is an eating disorder characterized by binge eating and immediately followed by purging it out. This behavior can be repeated several times a day, resulting in declining body weight and other physical complications. Besides that, the patient has a perception of a distorted body, ignoring to view their body as it is. Bulimia is much suffered by adolescent girls or early adults. Factors pulling the development of bulimia comprising family problems, maladaptive behavior, personal identity conflict, and too much cultural demand on physical appearance. Patients with bulimia are treated with drugs, family therapy, group therapy, and cognitive behavior therapy (CBT). However, according to some experiments, the most effective therapy to alleviate bulimia is the CBT.

Keywords: bulimia, binge-purge behavior, distorted body perception

**Abstrak.** Bulimia nervosa merupakan salah satu jenis gangguan makan yang ciri utamanya adalah adanya perilaku makan berlebihan (*binge*) yang segera diikuti dengan usaha untuk mengeluarkan makanan yang telah dimakan dengan berbagai cara (*purge*). Perilaku ini dapat terjadi beberapa kali dalam sehari, sehingga penderita dapat mengalami penurunan berat badan dan komplikasi fisik yang lain. Selain itu, penderita juga memiliki persepsi mengenai citra tubuh yang telah terdistorsi, sehingga mereka tidak mampu melihat bentuk tubuhnya secara apa adanya. Bulimia paling banyak diderita oleh kaum wanita pada usia remaja atau dewasa awal. Faktor-faktor yang diperkirakan dapat mendukung berkembangnya bulimia antara lain adalah masalah keluarga, perilaku maladaptif, konflik identitas diri, dan tuntutan budaya yang terlalu besar pada penampilan fisik. Terapi bagi penderita bulimia, antara lain adalah terapi obat, terapi keluarga, terapi kelompok, dan *cognitive behavior therapy* (CBT). Namun, berdasarkan beberapa penelitian terbukti bahwa salah satu terapi yang paling efektif untuk mengatasi bulimia nervosa adalah CBT.

Kata kunci: bulimia, perilaku makan berlebihan-memuntahkan, persepsi citra tubuh yang telah terdistorsi

## Laporan Kasus

Ginny Nelson dianjurkan oleh pelatih senamnya untuk menemui psikolog karena hampir setiap hari ia menunjukkan perilaku makan banyak (*binge-eating*) dan kemudian memuntahkannya (*vomiting*). Perilaku ini juga sering diamati oleh beberapa teman satu tim yang tinggal seasmara dengan dia dan mereka membicarakan hal ini dengan pelatihnya. Ginny adalah mahasiswa berusia 21 tahun yang memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 50 kg. Dengan berat hati, akhirnya Ginny bersedia untuk menemui

psikolog. Walaupun ia telah menyadari bahwa pola makannya tersebut tidak normal, namun ia tidak yakin bahwa hal itu dapat membahayakan kesehatannya. Setelah berbicara beberapa saat dengan Dr. R., seorang psikolog, Ginny mengakui bahwa ia sebenarnya khawatir akan kehilangan kontrol terhadap kebiasaan makannya tersebut dan ia merasa lega karena rekan-rekannya telah mendorongnya untuk menemui psikolog.

Sampai saat ini, Ginny merasa masih mampu mengatasi perilaku makan banyak (*binging*) tersebut dengan segera me-