

EATING DISORDER DAN MUSCLE DYSMORPHIA PADA BINARAGA WANITA

I Putu Tegar Mahardika Amareksa¹, Surdiniaty Ugelta², Jajat^{*3}, Kuston Sultoni⁴,
Adang Suherman⁵, Imas Damayanti⁶, Yati Ruhayati⁷

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia
Kota Bandung, Indonesia

e-mail: pututegar21@upi.edu, surdiniaty@upi.edu, jajat_kurdul@upi.edu, kuston.sultoni@upi.edu,
adangsuherman@upi.edu, imas_d@upi.edu, yatiruhayati@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2340>

ABSTRACT

Too much pressure on being thin causes bad effects for the body. Eating Disorder (ED) is a major problem for female bodybuilders in carrying out their activities which can cause Muscle Dysmorphia (MD). The aim of this study was to see whether there was a relationship between ED and MD in female bodybuilders. This research involved 20 samples, where the samples were women who were active in GYM activities, aged 19-25 years. This research uses tests such as the Eating Atitude Test (EAT-26) and From the Drive for Muscularity Scale (DMS). After conducting a correlation test, the results of this study showed that there was no significant relationship between ED and MD in female bodybuilders, this was due to the fact that many subjects were embarrassed to provide information about their bodies

Keywords : ED, MD, Bodybuilders, Women

ABSTRAK

Banyaknya tekanan untuk menjadi kurus menyebabkan adanya dampak tidak baik bagi tubuh. Eating Disorder (ED) menjadi masalah utama bagi binaraga wanita dalam melaksanakan aktivitasnya yang dapat menyebabkan Muscle Dysmorphia (MD). Tujuan penelitian ini adalah melihat adakah hubungan antara ED dengan MD pada binaraga wanita. Penelitian ini melibatkan 20 sampel yang dimana sampel tersebut wanita yang aktif melakukan aktifitas GYM dengan usia 19-25 tahun. Penelitian ini menggunakan test seperti Eating Atitude Test (EAT-26) dan From the Drive for Muscularity Scale (DMS). Setelah melakukan uji korelasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara ED dengan MD pada binaraga wanita, hal ini disebabkan karena banyaknya subjek yang malu memberikan informasi mengenai tubuh.

Kata kunci: ED, MD, Binaraga, Wanita

1. Pendahuluan

Tidak mengherankan alasan bahwa tubuh ideal (langsing) memotivasi atau bahkan memaksa orang untuk berusaha mencapai kelangsingannya sendiri (Janet & Herman, 2002). Adanya perbedaan yang signifikan antara kesehatan dan gangguan makan yang dimana dapat memberikan

dampak buruk bagi kesehatan (Mitchell et al., 2002). Konsesus luas muncul di kalangan peneliti tentang rendahnya makna dalam hidup yang disebabkan oleh gangguan makan (Marco et al., 2016). Dengan demikian, tingkat makna hidup yang rendah dikaitkan dengan kecemasan,apatis,kecanduan,depresi,agresi

,keputusan, penyakit fisik, dan bunuh diri yang tinggi di akibatkan oleh gangguan makan, hal itu menyebabkan banyak nya individu yang melakukan usaha memperbaiki diri (Sinclair et al., 2016).

Beberapa individu melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki diri yang bertujuan untuk menutupi kekurangan tubuhnya, hal inipun dapat menyebabkan suatu individu keasyikan dengan penampilannya apalagi terhadap otot tubuhnya hal ini menjadi satu gejala dari muscle dysmorphia (Phillips et al., 2010). Keasyikan dengan otot mendorong individu-individu ini untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang berbahaya seperti latihan berlebihan, diet ketat dan konsumsi steroid anabolik, yang semuanya dapat membahayakan fungsi sosial dan kerja (Dos Santos Filho et al., 2016). Faktanya, dysmorphia otot adalah subtype dari body dysmorphic disorder (BDD) itu dicirikan oleh perhatian obsesif terhadap penampilan fisik seseorang, khususnya otot seseorang. Ketidakpuasan tubuh adalah ciri utama dari dysmorphia otot (Olivardia et al., 2000) Perkiraan usia timbulnya dismorphia otot biasanya antara remaja akhir dan dewasa awal, dan sering terjadi pada wanita (Badenes-Ribera et al., 2019)

Gerakan dari olahraga wanita merupakan bagian dari fokus perhatian terhadap tubuh dan kesehatan saat ini, yang dihubungkan dengan kepedulian terhadap memiliki tubuh yang tepat, yang mencangkup upacaya untuk menjaga tubuh yang langsing (Pfister, 2010). Wanita yang melakukan olahraga cenderung mendapatkan nilai yang lebih baik dan kecil kemungkinan untuk mengalami kehamilan

2. Metode

Metode yang digunakan adalah metode korelasi untuk mengetahui apakah terdapat suatu hubungan antar variable. Penelitian korelasional menyelidiki dua (atau lebih) variabel kuantitatif Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Binaraga

yang tidak diinginkan, hal tersebut yang dapat menyebabkan mengapa wanita ingin tampak memiliki tubuh yang langsing dan ideal (Gregg & Gregg, 2017).

Banyaknya peningkatan partisipasi wanita dalam olahraga saat ini, memberikan dampak positif dalam dunia olahraga, akan tetapi kegiatan fisik yang tinggi memberikan dampak negatif bagi kesehatan bagi atlet (Torstveit & Sundgot-Borgen, 2005). Partisipan wanita yang telah mengalami pubertas telah memiliki keinginan untuk terlihat menarik di lingkungannya (Wahyudi & Yuniardi, 2018). Wanita yang terbiasa melakukan aktifitas kebugaran, sangat ingin sekali memiliki tubuh yang ideal, dan banyak juga wanita yang menginginkan memiliki bentuk otot yang bagus yang dapat menaikkan harga dirinya akan tetapi orang yang memiliki harga diri buruk dapat meningkatkan citra tubuh yang negative hal ini berpengaruh terhadap kesehatan (Cash, 2000).

Banyaknya latihan yang bertujuan untuk membangun otot tubuh yang baik asalkan itu dilakukan secara sistematis dan terencana untuk tubuh itu sendiri (Dr. Wahyu Indra Bayu et al., n.d.). Oleh karena itu berdasarkan hasil dari *The association between muscle dysmorphia and eating disorder symptomatology A systematic review and meta-analysis* yang diteliti oleh (Badenes-Ribera et al., 2019). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Eating Disorder Dengan Muscle Dysmorphia yang berfokus terhadap wanita sebagai sample penelitiannya.

Wanita atau Wanita yang sering melakukan aktifitas olahraga angkat beban. Penelitian ini berjumlah 20 sampel, untuk studi korelasional jumlah sampel ini dianggap perlu untuk membangun sebuah hubungan (Badenes-Ribera et al., 2019). Teknik yang digunakan adalah non probability sampling

dengan metode *Purposive Sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini, yaitu: Wanita yang aktif melakukan aktifitas olahraga angkat beban dan Berusia 19-25 tahun

Untuk mengukur tingkat eating disorder menggunakan *Eating Attitudes Test (EAT-26)*. Kuesioner EAT mendapatkan nilai seperti nilai validitas ($\geq 0,361$) dan nilai reliabelitas 0,919 sehingga kuesioner ini dapat dipercaya dan digunakan untuk melaksanakan suatu penelitian (Al Vianita et al., 2020). Untuk mengukur tingkat muscle dysmorphia menggunakan *From the Drive for Muscularity Scale (DMS)*. Kuosioner sudah di uji validitas dan reliabelitas (skor α -Cronbach = 0,85 – 0,91) (McCreary & Sasse, 2000).

Untuk analisis data dilakukan dengan menggunakan program software SPSS dan analisi menggunakan uji linearitas dan uji korelasi agar mengetahui suatu hubungan antara ED dan MD

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Merupakan gangguan makan pada binaraga wanita memiliki beberapa kategori gangguan dimulai dari 20 < point = tidak memiliki gangguan makan, 20 – 24 point = memiliki indikasi gangguan makan, dan < 84 point = memiliki gangguan makan sangat parah. Maka dari itu untuk penelitian gangguan makan pada binaraga wanita mendapatkan hasil seperti ini :

Tabel 1. Kategori_EAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Memiliki Gangguan Makan	5	25.0	25.0	25.0
Terdapat Gangguan Makan	11	55.0	55.0	80.0
Gangguan Makan Sangat Parah	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Dapat dilihat dari hasil responden bahwa sebanyak 5 responden tidak memiliki gangguan makan, lalu sebanyak 11 responden terdapat gangguan makan, dan 4 responden memiliki gangguan makan yang cukup parah.

Tabel 2. merupakan tingkat muscle dysmorphia. Kategori muscle dysmorphia pada binaraga dimulai dari < 34 point = tidak memiliki gangguan muscle dysmorphia (MD), 35 – 42 point = memiliki gangguan muscle dysmorphia (MD), dan > 42 point sampai dengan seterusnya = memiliki gangguan muscle dysmorphia (MD) yang sangat tinggi. Untuk hasil muscle dysmorphia pada binaraga wanita memiliki hasil seperti berikut :

Tabel 2. Kategori_DMS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak-MD	3	15.0	15.0	15.0
MD	10	50.0	50.0	65.0

MD	7	35.0	35.0	100.0
Tinggi				
Total	20	100.0	100.0	

Dari 20 subjek atau responden yang diambil dikatakan bahwa terdapat 3 responden yang tidak memiliki gangguan MD, lalu terdapat 10 responden yang terindikasi memiliki gangguan MD, dan 7 responden yang terindikasi memiliki gangguan MD tinggi.

Tabel 3. merupakan Uji linearitas

Tabel 3. Uji Linearitas

		Sig.
DMS *	(Combined)	.553
EAT		
	Linearity	.310
	Deviation from Linearity	.568
	N	20

Nilai probabilitas kedua variable adalah $568 > 0,05$ yang dimana maka hubungan antara ED dengan MD adalah linear. Ketika kedua variable dinyatakan linear maka dari itu peneliti dapat melanjutkan kedalam tahap uji korelasi.

Tabel 4. Merupakan uji korelasi. Analisis korelasi dengan menggunakan uji koefisien korelasi dimaksud untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (Eating Atitude Test) dengan variabel Y (From the Drive for Muscularity Scale). Mencari koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y dengan menggunakan rumus Korelasi *Product Moment*.

Tabel 4. Uji Korelasi

		EAT	MD
EAT	Pearson Correlation	1	.270
	Sig. (2-tailed)		.249
	N	20	20

Dikarenakan hasil signifikansi kedua variable adalah 0,249 maka dari itu kedua variable tidak memiliki hubungan yang signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sample wanita mengalami beberapa gejala eating disorder. Dikarenakan beberapa sample merasa bahwa dirinya sulit untuk mengendalikan nafsu makannya dan beberapa sample pun memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh terutama otot pada wanita

Maka dari itu 55% responden yang mengalami gangguan makan maka dari itu eating disorder atau gangguan makan

berpengaruh terhadap aktivitas yang akan dilakukan selanjutnya oleh binaraga diharapkan binaraga pun dapat menjaga kembali pola makan agar terhindarnya dari gangguan makan atau eating disorder dan bagi 22% responden yang mengalami gangguan makan sangat parah diharapkan harus benar – benar ingat terhadap kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai muscle dysmorphia (MD) dinyatakan bahwa kecenderungan MD ditandai oleh

perilaku repetitif (melihat cermin, menonjokan otot dan tertarik pada otot) atau perilaku mental (selalu membandingkan dengan orang lain) remaja lebih mungkin menghadapi kesulitan dalam menerima situasi mereka sendiri (Ramdani, 2021). Dalam penelitian ini pun sebanyak 50% terindikasi MD dan sebanyak 35% terindikasi MD tinggi, faktor – faktor yang menyebabkan MD adalah psikologi, peristiwa pemicu, sosial / budaya. Sedangkan dampak yang timbul dari remaja yang terindikasi MD ialah tidak percaya diri, merasa cemas, tidak aman, tidak nyaman, kurang menghargai diri, dan memiliki eating disorder (Suprpto et al., 2015). Maka dari itu individu dengan gangguan MD disibukan dengan gagasan bahwa bentuk tubuh mereka terlalu kecil atau kurang berotot, meskipun tubuh mereka terlihat normal ataupun berotot (Badenes-ribera et al., 2019). Dikarenakan keyakinan mereka yang tidak realistis terhadap tubuh mendorong remaja melakukan olahraga ekstrem demi mendapatkan penampilan otot ideal yang mereka cari peneliti terdahulu menyebut juga bahwa kecanduan olahraga dapat mengganggu aktivitas penting dalam hidup dan mungkin melibatkan olahraga pada waktu dan tempat yang tidak tepat meskipun mengalami cedera, masalah medis, atau penyakit (Rahme et al., 2023).

Dalam hasil uji yang bertujuan melihat tingkat hubungan antara eating disorder dengan muscle dysmorphia pada binaraga wanita menunjukkan bahwa eating disorder dengan muscle dysmorphia tidak memiliki hubungan yang signifikan, akan tetapi ada beberapa penelitipun yang menemukan hubungan antara gejala ED dengan gejala MD yang lebih tinggi (Klimek & Hildebrandt, 2018) (Goodale et al., 2001) (Murray et al., 2017) (Hildebrandt et al., 2006)). Dari pembahasan dalam muscle dysmorphia pun menyatakan bahwa remaja yang terindikasi muscle dysmorphia pasti memiliki indikasi eating disorder, akan

tetapi remaja yang memiliki indikasi eating disorder belum tentu memiliki indikasi muscle dysmorphia. Ada sebanyak 50% subjek perempuan yang terindikasi muscle dysmorphia dan ada sebanyak 55 persen yang terindikasi eating disorder. Dengan ini menyatakan bahwa gejala awal muscle dysmorphia bisa dilihat dengan adanya eating disorder dalam diri subjek akan tetapi gejala awal eating disorder belum bisa menentukan ada atau tidaknya gejala muscle dysmorphia pada diri subjek.

Limitasi penelitian ini diantaranya, dikarenakan eating disorder dengan muscle dysmorphia pada binaraga wanita tidak memiliki hubungan yang signifikan karena jumlah sample yang sulit didapatkan, lalu dikarenakan subjek yang digunakan adalah wanita banyak dari subjek yang malu untuk di tanya mengenai kondisi dirinya. Penulis pada penelitian ini menyarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mendekati diri dengan subjek dan dapat menambah lebih banyak lagi jumlah sampel agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

4. Kesimpulan dan Saran

Dari hasil uji tersebut menjelaskan bahwa hubungan antara eating disorder dengan muscle dysmorphia pada binaraga wanita itu tidak memiliki hubungan yang signifikan. Maka dapat dinyatakan bahwa remaja yang terindikasi muscle dysmorphia pasti memiliki indikasi eating disorder, akan tetapi remaja yang memiliki indikasi eating disorder belum tentu memiliki indikasi muscle dysmorphia.

Dikarenakan seluruh responde yang diambil memiliki jenis kelamin wanita, terkadang responden malu untuk memberikan informasi terkait gangguan makan mereka. Semoga peneliti selanjutnya dapat lebih dekat terhadap responden agar dapat memberikan data yang valid dan tetap dijaga kerahasiaan data tersebut.

5. Daftar Pustaka

- Al Vianita, F., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2020). Description of Knowledge, Attitude, and Behavioral Breastfeeding on Working Mother in the Arjasa Community Health Center Working Area in Jember Regency. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.08.01.1>
- Badenes-ribera, L., Rubio-aparicio, M., Sánchez-meca, J., Angelo, M., & Longobardi, C. (2019). *Hubungan antara dismorfia otot dan gejala gangguan makan: Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis*. 8(3).
- Badenes-Ribera, L., Rubio-Aparicio, M., Sánchez-Meca, J., Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2019). The association between muscle dysmorphia and eating disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 351–371. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.44>
- Cash, T. F. (2000). the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. *Mbsrq Users' Manual*, 2, 1–12.
- Dos Santos Filho, C. A., Tirico, P. P., Stefano, S. C., Touyz, S. W., & Claudino, A. M. (2016). Systematic review of the diagnostic category muscle dysmorphia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(4), 322–333. <https://doi.org/10.1177/0004867415614106>
- Dr. Wahyu Indra Bayu, M. P., Risfandi Setyawan, M. P., Basuki, S.Or., M. P., & Rendra Wahyu Pradana, M. P. (n.d.). *REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING*.
- Goodale, K. R., Watkins, P. Lou, & Cardinal, B. J. (2001). Muscle Dysmorphia: A New Form of Eating Disorder? *American Journal of Health Education*, 32(5), 260–266. <https://doi.org/10.1080/19325037.2001.10603480>
- Gregg, E. A., & Gregg, V. H. (2017). Women in Sport: Historical Perspectives. *Clinics in Sports Medicine*, 36(4), 603–610. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2017.05.001>
- Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbucher, J., & Chung, T. (2006). Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. *Comprehensive Psychiatry*, 47(2), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.06.001>
- Janet, P., & Herman, C. P. (2002). CAUSES OF EATING DISORDERS. *Young*, 187–213.
- Klimek, P., & Hildebrandt, T. (2018). Psychosocial correlates of gap time to anabolic–androgenic steroid use. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 535–541. <https://doi.org/10.1002/eat.22859>
- Marco, J. H., Pérez, S., & García-Alandete, J. (2016). Meaning in Life Buffers the Association Between Risk Factors for Suicide and Hopelessness in Participants With Mental Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 72(7), 689–700. <https://doi.org/10.1002/jclp.22285>
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of the American College Health Association*, 48(6), 297–304. <https://doi.org/10.1080/07448480009596271>

- Mitchell, J. E., Redlin, J., Wonderlich, S., Crosby, R., Faber, R., Miltenberger, R., Smyth, J., Stickney, M., Gosnel, B., Burgard, M., & Lancaster, K. (2002). The relationship between compulsive buying and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 107–111. <https://doi.org/10.1002/eat.10053>
- Murray, S. B., Griffiths, S., Mitchison, D., & Mond, J. M. (2017). The Transition From Thinness-Oriented to Muscularity-Oriented Disordered Eating in Adolescent Males: A Clinical Observation. *Journal of Adolescent Health*, 60(3), 353–355. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.10.014>
- Olivardia, R., Pope, J., & Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: A case-control study. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291–1296. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.8.1291>
- Pfister, G. (2010). Women in sport-gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234–248. <https://doi.org/10.1080/17430430903522954>
- Phillips, K. A., Stein, D. J., Rauch, S. L., Hollander, E., Fallon, B. A., Barsky, A., Fineberg, N., Mataix-Cols, D., Ferrão, Y. A., Saxena, S., Wilhelm, S., Kelly, M. M., Clark, L. A., Pinto, A., Bienvenu, O. J., Farrow, J., & Leckman, J. (2010). Should an obsessive-compulsive spectrum grouping of disorders be included in DSM-V? *Depression and Anxiety*, 27(6), 528–555. <https://doi.org/10.1002/da.20705>
- Rahme, D., Dabbous, M., Malaeb, D., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). The mediating effect of body appreciation between muscle dysmorphia and bulimia nervosa among Lebanese adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04772-2>
- Ramdani, Z. (2021). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Body dysmorphic disorder pada Remaja. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 53–58. <https://doi.org/10.47679/jopp.32952021>
- Sinclair, S., Bryan, C. J., & Bryan, A. B. O. (2016). Meaning in life as a protective factor for the emergence of suicide ideation that leads to suicide attempts among military personnel and veterans with elevated PTSD and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 9(1), 87–98. <https://doi.org/10.1521/ijct.2016.9.1.87>
- Suprpto, M. H., Sari, M. P., & Nurcahyo, F. A. (2015). Differences in Men's Body Dissatisfaction Based on the Type of Exercise Motivation. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 31(1), 22–29. <https://doi.org/10.24123/aipj.v31i1.561>
- Torstveit, M. K., & Sundgot-Borgen, J. (2005). The female athlete triad: Are elite athletes at increased risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(2), 184–193. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000152677.60545.3A>
- Wahyudi, M. I., & Yuniardi, M. S. (2018). Body Image Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Psycho Holistic*, 1(1), 30–37.