Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Category: LifeStyle
April 5, 2025

Prolite – Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Lebaran udah lewat, THR udah cair, ketupat dan opor juga udah habis. Tapi ada satu hal yang justru makin ‘meriah’ setelah Lebaran: nafsu makan!

Baru aja makan siang, eh tiba-tiba udah lirik toples kue nastar. Belum lagi ajakan reunian sambil makan-makan dari temen kantor, keluarga besar, sampe geng SMA. Alhasil, tubuh pun makin “mengembang” pelan-pelan.

Tapi kenapa sih, setelah sebulan penuh kita berhasil nahan lapar dan haus, justru setelah Lebaran kita jadi susah banget

ngerem nafsu makan?

Yuk, kita bahas dari sisi psikologi dan biologi tubuh kita, supaya kamu nggak cuma bisa bilang “kenapa ya?” tapi juga tahu solusinya!

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Cenderung Meningkat?

Life After Lebaran

Fakta menarik: banyak orang justru merasa **lebih lapar setelah Lebaran** dibanding saat puasa! Lucu ya? Padahal waktu Ramadan, kita bisa nahan makan belasan jam. Tapi sekarang, liat gorengan lewat dikit aja, langsung pengen ngegas.

Ini terjadi bukan karena kamu lemah iman atau doyan banget makan (walaupun bisa aja sih, hehe), tapi karena **ada perubahan besar dalam sistem tubuh dan pikiran kita**. Jadi tenang, kamu nggak sendirian!

Efek “Balas Dendam Makan” Setelah Sebulan Berpuasa

Satu bulan penuh kita menahan lapar dan haus, menahan godaan aroma makanan, bahkan menahan laper mata dari konten mukbang. Nah, pas Lebaran datang, **tombol kendali itu mendadak off**.

Istilah kerennya: **revenge eating** alias balas dendam makan. Ini adalah kondisi saat seseorang merasa “berhak” untuk makan lebih banyak karena sebelumnya telah menahan diri. Akhirnya, makanan seenak apapun jadi terasa harus dicoba semua, apalagi kalau itu makanan khas Lebaran yang cuma ada setahun sekali.

Masalahnya, balas dendam makan ini bisa memperkuat kebiasaan makan berlebihan, dan bikin tubuh terus-menerus minta asupan lebih.

Hormon Ghrelin: Si Kecil yang Bikin Kita Gampang Lapar

Ada satu hormon kecil tapi berpengaruh besar yang namanya **ghrelin**. Ini adalah hormon yang mengatur rasa lapar. Selama puasa, produksi ghrelin jadi lebih teratur karena pola makan kita terbatas (sahur dan buka).

Tapi begitu Lebaran tiba dan kita kembali ke pola makan bebas (bahkan cenderung berlebihan), ghrelin langsung aktif dan ngasih sinyal ke otak: **“LAPAR NIH, MAKAN DONG!”**
Masalahnya, sinyal ini bisa jadi palsu karena tubuh masih dalam mode penyesuaian. Jadi, meskipun perut sebenernya belum butuh makanan, otak udah ngasih komando buat nyari camilan.

Tubuh Belum Beradaptasi dari Puasa ke Pola Makan Normal

Perubahan pola makan yang drastis juga bikin tubuh kita agak “bingung”. Selama puasa, kita udah punya ritme baru—biasanya cuma makan 2 kali sehari dengan porsi yang lebih terkendali.

Nah, setelah Lebaran, mendadak kita balik ke pola makan 3-4 kali sehari (belum termasuk ngemil), dan tubuh belum siap. Akhirnya, sistem pencernaan, hormon, bahkan pola tidur pun ikut kacau.

Tubuh butuh waktu buat kembali menyesuaikan diri, dan dalam masa transisi ini, rasa lapar jadi terasa lebih intens dari biasanya.

🧠 Psychological Craving: Makanan Lebaran Bikin Kangen dan Lapar “Palsu”

Psychological Craving

Ada juga faktor psikologis yang gak kalah penting: **nostalgia rasa**. Makanan Lebaran itu punya kekuatan magis—bukan cuma bikin kenyang, tapi juga membangkitkan kenangan.

Misalnya:

- Ketupat bikin inget momen kumpul bareng keluarga.
- Opor ayam bikin kangen masakan almarhum nenek.
- Kue kering mengingatkan masa kecil yang bahagia.

Nah, kenangan-kenangan ini bisa memicu **craving emosional**. Artinya, kamu makan bukan karena lapar, tapi karena ingin merasakan kembali emosi positif dari kenangan itu. Dan kalau nggak disadari, craving ini bisa berujung pada over-eating.

Cara Menstabilkan Nafsu Makan Setelah Lebaran

Tenang, kabar baiknya adalah: kamu bisa kendalikan semua ini! Berikut beberapa langkah simpel tapi ampuh:

1. **Buat jadwal makan teratur** – Kembalikan ritme makan 3 kali sehari dengan waktu yang konsisten. Ini bantu tubuh menyesuaikan diri lagi.

2. **Pilih makanan bernutrisi dan tinggi serat** – Serat bikin kenyang lebih lama, jadi kamu nggak gampang lapar palsu.
3. **Minum air putih cukup** – Kadang kita salah tafsir antara haus dan lapar.
4. **Kenali sinyal lapar yang asli** – Tanyakan ke diri sendiri: “Aku lapar beneran, atau cuma pengen makan karena bosan/stres?”
5. **Atur porsi makan** – Jangan langsung nambah 2 piring, mulai dengan porsi kecil dan tunggu beberapa menit. Bisa jadi kamu udah kenyang duluan.
6. **Olahraga ringan** – Jalan kaki 15-30 menit tiap hari bisa bantu stabilkan hormon ghrelin dan ngontrol nafsu makan.
7. **Mindful eating** – Nikmati makanan dengan pelan, sadari rasa dan teksturnya. Jangan makan sambil scrolling TikTok terus!

Yuk, Mulai Lagi dengan Kesadaran dan Kasih Sayang ke Diri Sendiri

Life After Lebaran

Jadi, kalau Life After Lebaran kamu ngerasa nafsu makan makin menggila, itu bukan sepenuhnya salah kamu kok! Tubuh dan pikiran kamu cuma butuh waktu buat adaptasi lagi. Yang penting sekarang adalah **kamu sadar** dan mulai kembali ke pola yang lebih seimbang.

Ingat, kamu bukan musuh makanan. Kamu cuma butuh berdamai dengan tubuh dan emosi sendiri. Dan proses itu gak harus langsung sempurna kok. Mulai aja pelan-pelan.

Yuk, kasih tubuh kita cinta, bukan cuma makanan! ❤

Kalau kamu punya pengalaman seru soal “lapar Lebaran” atau tips jitu ngurangin craving, share di kolom komentar ya. Kita belajar bareng-bareng!