Prolite – Bukan Sekadar Picky Eater: Mengenal ARFID, Gangguan Makan yang Sering Terlewat

Pernah ketemu orang yang kelihatannya “susah makan” banget? Menolak banyak jenis makanan, gampang mual saat mencium aroma tertentu, atau langsung cemas saat harus makan di luar rumah? Banyak yang buru-buru menyebutnya picky eater, padahal bisa jadi ada kondisi psikologis yang lebih kompleks di baliknya.

Namanya ARFID atau *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* adalah gangguan makan yang relatif baru dikenal publik, tapi dampaknya nyata dan serius. Sayangnya, karena tidak berhubungan dengan obsesi tubuh kurus, ARFID sering tidak dianggap sebagai masalah kesehatan mental.

Apa Itu ARFID? Gangguan Makan yang Bukan Soal Ingin Kurus



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Secara psikologis, *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* adalah gangguan makan di mana seseorang sangat membatasi jumlah atau jenis makanan yang dikonsumsi, bukan karena takut gemuk atau ingin menurunkan berat badan, melainkan karena:

- Ketidaknyamanan ekstrem terhadap tekstur, aroma, warna, atau rasa makanan
- Kecemasan berlebihan saat makan
- Takut tersedak, muntah, atau sakit setelah makan

Orang dengan ARFID bisa benar-benar ingin makan, tapi tubuh dan pikirannya seperti

menolak. Ini bukan soal drama atau manja, melainkan respons psikologis yang nyata.



Baca Selanjutnya
Bukan Sekadar Fitur, Artificial Intelligence Kini Jadi Partner Hidup Digital Pengguna Smartphone