Mengenal Binge-Eating Disorder: Lebih dari Sekadar Makan Berlebihan

Category: LifeStyle
13 Desember 2024

Prolite – Pernah merasa nggak bisa berhenti makan meski udah kenyang banget? Atau malah merasa bersalah setelahnya? Bisa jadi, ini lebih dari sekadar hobi makan. Yuk, kenalan dengan binge-eating disorder (BED)!

Kita semua pasti pernah ngalamin makan berlebihan, apalagi saat lagi asyik nonton serial favorit atau di acara all-you-can-eat.

Tapi, kalau kamu sering kehilangan kontrol saat makan, bahkan sampai merasa nggak nyaman secara fisik dan emosional setelahnya, ini bisa jadi tanda **binge-eating disorder (BED)**.

BED adalah salah satu gangguan makan yang sering dianggap remeh karena mirip sama overeating biasa. Padahal, BED adalah kondisi serius yang bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Yuk, kita bahas lebih dalam soal BED dan apa yang membedakannya dari makan berlebihan biasa!

Apa Itu Binge-Eating Disorder (BED)?

Menurut **American Psychiatric Association (2013)**, **binge-eating disorder** adalah gangguan makan yang melibatkan episode makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Tapi, ini bukan sekadar makan banyak, lho. Ciri utama BED adalah **kurangnya kontrol saat makan** dan perasaan bersalah atau malu setelahnya.

Beberapa fakta penting tentang BED:

- Episode binge-eating terjadi setidaknya **sekali seminggu selama tiga bulan**.
- Jumlah makanan yang dikonsumsi jauh lebih banyak dari yang biasanya dimakan orang lain dalam situasi yang sama.
- Tidak disertai perilaku “mengimbangi,” seperti muntah atau olahraga berlebihan (ini yang membedakannya dari bulimia).

BED bukan sekadar soal “hobi makan” atau “kurang disiplin.” Ini adalah gangguan psikologis yang membutuhkan perhatian khusus.

Faktor Penyebab Binge-Eating

Disorder

Kenapa seseorang bisa mengalami BED? Ternyata, ada banyak faktor yang berperan, mulai dari genetik hingga gaya hidup. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Genetik

Ada penelitian yang menunjukkan bahwa **genetik** berkontribusi terhadap risiko BED. Kalau ada riwayat obesitas atau gangguan makan di keluarga, kemungkinan mengalami BED bisa lebih tinggi.

2. Faktor Metabolisme

Gangguan metabolisme tertentu juga bisa memengaruhi cara tubuh memproses makanan, yang akhirnya memicu episode binge-eating.

3. Sel Lemak (Fat Cells)

Tingkat lemak tubuh yang tinggi bisa memengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, seperti leptin. Ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan kebiasaan makan berlebihan.

4. Gaya Hidup (Lifestyle)

Kebiasaan makan yang buruk, stres, atau kurang tidur bisa memicu episode binge-eating. Selain itu, pola makan yang terlalu ketat atau diet ekstrem juga bisa jadi pemicu, karena tubuh merasa “balas dendam” setelah kekurangan asupan.

5. Faktor Sosioekonomi

Tekanan ekonomi, kurangnya akses ke makanan sehat, atau lingkungan sosial yang kurang mendukung juga dapat memengaruhi

pola makan seseorang.

Ciri-Ciri Utama Binge-Eating Disorder

BED punya tanda-tanda khas yang bisa membedakannya dari overeating biasa, seperti:

- **Kehilangan kontrol saat makan:** Merasa nggak bisa berhenti meskipun udah kenyang.
- **Makan dengan sangat cepat:** Bahkan kadang tanpa menikmati makanan itu sendiri.
- **Makan meski nggak lapar:** Cuma karena ada dorongan emosional.
- **Merasa bersalah atau malu setelah makan:** Ini yang bikin penderita BED sering menarik diri dari lingkungan sosial.

BED vs Overeating Biasa vs Bulimia: Apa Bedanya?

Suka bingung bedain antara BED, overeating biasa, dan bulimia? Berikut penjelasannya:

Aspek	Binge-Eating Disorder (BED)	Overeating Biasa	Bulimia
Frekuensi	Setidaknya 1x/minggu selama 3 bulan	Sesekali	Berulang, biasanya disertai kompensasi (muntah).
Kontrol	Kehilangan kontrol	Masih bisa mengendalikan	Kehilangan kontrol

Aspek	Binge-Eating Disorder (BED)	Overeating Biasa	Bulimia
Emosi Setelahnya	Bersalah, malu, atau stres	Tidak ada efek emosional besar	Bersalah, sering ada perasaan jijik pada diri sendiri.
Perilaku Tambahan	Tidak ada kompensasi	Tidak ada	Olahraga berlebihan atau muntah

Kenapa BED Harus Diatasi?

Kalau dibiarkan, BED bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, seperti:

- **Obesitas:** Akibat konsumsi kalori berlebihan.
- **Gangguan emosional:** Depresi, kecemasan, atau harga diri rendah.
- **Masalah kesehatan:** Seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau gangguan jantung.

Binge-eating disorder bukan hal yang bisa dianggap sepele. Kalau kamu merasa mengalami gejala BED, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan atau konselor. Ingat, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Kita semua pantas untuk bahagia dan sehat, termasuk dengan pola makan yang terkontrol. Yuk, lebih peduli sama diri sendiri dan orang di sekitar kita. Bagikan artikel ini biar lebih banyak orang yang sadar akan BED. *Together, we can heal!*