

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

Category: LifeStyle

28 Januari 2026



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



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.

Berbeda dengan anoreksia atau bulimia, ARFID tidak melibatkan distorsi citra tubuh. Berat badan bisa jadi rendah, normal, atau bahkan naik—yang jadi masalah adalah *kualitas dan kecukupan nutrisi*.

ARFID vs Picky Eating Biasa: Ini Bedanya

Banyak orang suka makanan tertentu dan menghindari yang lain. Itu normal. Tapi *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* berada di level yang jauh berbeda.

Picky eating biasa:

- Masih mau mencoba makanan baru meski ragu
- Tidak mengganggu pertumbuhan, kesehatan, atau aktivitas sosial
- Seiring waktu bisa membaik

ARFID:

- Penolakan makanan sangat ekstrem dan konsisten
- Menyebabkan defisiensi nutrisi, berat badan turun, atau kelelahan
- Mengganggu kehidupan sosial (takut makan bareng, stres saat acara keluarga)
- Bertahan lama dan tidak membaik tanpa bantuan

Kalau pola makan sudah sampai memengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan kualitas hidup, itu bukan picky eating biasa.

ARFID dalam DSM-5: Diagnosis Gangguan Makan Modern



Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder secara resmi masuk dalam DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sebagai diagnosis gangguan makan. Ini menandai pengakuan bahwa gangguan makan tidak selalu tentang berat badan atau bentuk tubuh.

Menurut DSM-5, ini ditandai oleh pembatasan makan yang menyebabkan satu atau lebih kondisi berikut:

- Penurunan berat badan signifikan atau gagal tumbuh pada anak
- Defisiensi nutrisi
- Ketergantungan pada suplemen nutrisi atau selang makan
- Gangguan fungsi psikososial

Penting dicatat: ARFID bukan akibat budaya, ekonomi, atau gangguan medis lain semata, dan bukan pula karena gangguan

citra tubuh.

Gejala yang Sering Terlewatkan

ARFID sering luput dikenali karena gejalanya tampak “sepele”. Beberapa tanda yang perlu diwaspadai:

Gejala Fisik

- Berat badan sulit naik atau justru menurun
- Mudah lelah, pusing, atau lemas
- Masalah pencernaan
- Kekurangan zat gizi tertentu

Gejala Psikologis & Perilaku

- Cemas berlebihan saat waktu makan
- Menghindari makan di luar rumah
- Rutinitas makan sangat terbatas dan kaku
- Panik saat makanan “aman” tidak tersedia

Dampaknya bukan cuma ke tubuh, tapi juga ke hubungan sosial dan kepercayaan diri.

Penyebab & Faktor Risiko



ARFID tidak muncul begitu saja. Biasanya melibatkan kombinasi beberapa faktor:

Sensori & Neurodiversitas

Sebagian individu memiliki sensitivitas tinggi terhadap tekstur, rasa, atau bau makanan. Kondisi ini sering berkaitan dengan spektrum autisme atau sensitivitas sensoris lainnya.

Pengalaman Traumatis

Pengalaman tersedak, muntah hebat, atau sakit setelah makan bisa memicu ketakutan makan yang menetap.

Kecemasan & Gangguan Mental Lain

ARFID sering muncul bersamaan dengan gangguan kecemasan, OCD, atau fobia spesifik.

Pola Makan Sejak Kecil

Tekanan makan, pemaksaan, atau pengalaman negatif di masa anak-anak bisa memperkuat hubungan negatif dengan makanan.

Cara Mengatasi : Pendekatan Klinis & Praktis

Kabar baiknya, ARFID bisa ditangani dengan pendekatan yang tepat.

Pendekatan Klinis

- Terapi kognitif perilaku (CBT) untuk mengurangi kecemasan dan pola pikir menghindar
- Terapi paparan bertahap terhadap makanan yang dihindari
- Pendampingan ahli gizi untuk memastikan kecukupan nutrisi
- Pada kasus tertentu, terapi okupasi untuk sensitivitas sensori

Pendekatan Sehari-hari

- Hindari memaksa makan
- Bangun rasa aman saat makan
- Fokus pada kemajuan kecil, bukan langsung “normal”
- Libatkan keluarga sebagai sistem pendukung

Prosesnya memang bertahap, tapi perubahan kecil yang konsisten sangat berarti.

ARFID Bukan Pilihan, Tapi Kondisi yang Perlu Dipahami

Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder bukan soal kurang niat, bukan pula sikap kekanak-kanakan. Ini adalah kondisi psikologis nyata yang membutuhkan empati, bukan penghakiman. Semakin cepat dikenali, semakin besar peluang pemulihan.

Jika kamu atau orang terdekat menunjukkan tanda-tanda ARFID, jangan ragu mencari bantuan profesional. Makan seharusnya menjadi aktivitas yang aman dan menyenangkan, bukan sumber kecemasan.

Mulai dari memahami, kita bisa membantu lebih banyak orang pulih.